

Názov predmetu	Telesná a športová výchova - dievčatá
Profilácia	šport
	informatika
	anglický jazyk
	STEAM
Kód a názov odboru	7902 J gymnázium
Platnosť	od 1.9.2020

ČASOVÝ ROZSAH VÝUČBY (V HODINÁCH)											
Počet hodín za 1. – 4. ročník		Rozloženie do ročníkov									
		prvý		druhý		tretí		štvrtý		Spolu	
RUP*	PDH**	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	za štúdium
2	0	2	66	2	66	2	66	2	60	8	158

RUP* - rámcový učebný plán, **PDH**** - použité disponibilné hodiny

1 CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Telesná a športová výchova je súčasť výchovy a vzdelávania žiakov našej školy. Povinný vyučovací predmet je špecifický svojím zameraním na cieľavedomé telesné, funkčné a pohybové zdokonalenie detí a mládeže, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Poskytuje základné teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu. Pomáha odstraňovať nedostatky u zdravotne oslabených žiakov. Plní významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu. Utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a k športu. Výrazne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti. Pomáha hľadať a rozvíjať pohybovo nadaných žiakov.

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

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovací hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny. Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára. Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti. Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, majú samostatnú časovú dotáciu. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami. V **1.ročníku** zimný kurz pohybových aktivít, v **2.ročníku** letný kurz pohybových aktivít, V **3.ročníku** je kurz ochrany života a zdravia.

Vzdelávací obsah predmetu je rozdelený do štyroch hlavných modulov, ktoré zahŕňujú základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle. Výstupom by mala byť pohybová kompetencia s integrovaným pohľadom na pohyb, športovú činnosť, zdravie a starostlivosť o neho v praktickom živote.

Hlavné moduly:

Zdravie a jeho poruchy

Zdravý životný štýl

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Športové činnosti pohybového režimu

Zdravie a jeho poruchy- žiaci sa naučia sprostredkovať teoretické poznatky a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb, dokážu poukázať na nebezpečenstvo závislostí a ich následkov, naučia sa poskytovať prvú pomoc.

Zdravý životný štýl – žiaci sa naučia vysvetliť základy zdravého životného štýlu a zdravej výživy, získajú poznatky o režime práce, oddychu a o otužovaní, naučia sa dodržiavať bezpečnosť pri športovaní a úmerne zaťažovať organizmus. Získajú poznatky o kalokagtii, olympionizme aktívnom odpočinku. Naučia sa vytvárať vlastný pohybový program.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – žiaci sa naučia zvyšovať svoju telesnú zdatnosť, zaťažovať organizmus v telovýchovnom a športovom procese, získajú poznatky o všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti a budú schopní sebahodnotenia.

Športové činnosti pohybového režimu – žiaci získajú poznatky o účinku jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike vykonávania športových disciplín, o pravidlách atletiky, volejbalu, basketbalu, hádzanej, florbalu, futbalu, speedmintonu, badmintonu, streľby, o športovej terminológii, športovom prostredí a divákoch, podmienkach, prostriedkoch, športoviskách.

2 CIELE PREDMETU A ŠTANDARD KOMPETENCIÍ

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

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci :

- porozumeli zdraviu ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, prebrali zodpovednosť za svoje zdravie;
- vedeli hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca;
- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;
- vedeli aplikovať a naplánovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- porozumeli pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách a zdravotných oslabeniach, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení;
- boli schopní zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných;
- rozumeli vybraným športovým disciplínam, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;
- osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia a získali zručnosti poskytnutia prvej pomoci;
- racionálne jednali pri prekonávaní prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia;

Ciele jednotlivých modulov:

Zdravie jeho poruchy

- pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť
- porozumieť otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie;
- pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;

- uplatňovať teoretické a praktické vedomosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnější spôsob starostlivosti o vlastné zdravie;
- porozumieť nebezpečenstvu závislostí, ich biologickými a sociálnymi následkami (fajčenie, alkohol, iné drogy), výchova k eliminácii rizika;
- vedieť poskytnúť prvú pomoc – základné zásady prvej pomoci;

Zdravý životný štýl

- osvojiť si zásady správnej výživy a zdravého životného štýlu;
- porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu;
- nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu
- získať praktické zručnosti o zdravotne orientovaných pohybových činnostiach a ich využívať v dennom režime;
- účelne využiť vplyv prírodných síl na vykonávanie vybraných telovýchovných a športových činností a starostlivosti o zdravie;
- zorganizovať si pohybový režim a vytvoriť si program vlastných pravidelných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu;
- využiť nadobudnutú pohybovú gramotnosť na ďalšiu aktívnu športovú činnosť vo svojom životnom štýle a spoluorganizovaní pohybového režimu iných osôb;
- vytvoriť si predstavu a získať skúsenosti o vlastných pohybových možnostiach;
- porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj a osvojiť si potrebu pravidelnej pohybovej aktivity v dennom režime;
- pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov;

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- získať skúsenosti z pôsobenia rôznych telovýchovných a športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj;
- plánovať a aplikovať spôsob rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- vytvoriť si správnu predstavu o pohybovom zaťažení pri telovýchovnej a športovej činnosti;
- preukázať schopnosť hodnotiť a diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť; vedieť diagnostikovať pulzovú frekvenciu,
- vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností;
- pochopiť potrebu dosiahnutia svojej optimálnej všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti ako predpokladu na vykonávanie záujmovej športovej činnosti;

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti;
- preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov a zručností v osobnom športovom výkone;
- získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri praktických športových disciplínach, organizovaní športovej aktivity;
- pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu, konať fair play;
- orientovať a preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí pomocou rôznych lokomočných a športových prostriedkov;
- vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti, v súťaži, až k prípadnému profesijnému zaradeniu v športe;
- rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav prostredníctvom pohybu.

ŠTANDARD KOMPETENCIÍ

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

Pohybové kompetencie:

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

Kognitívne kompetencie:

- žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov;
- žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza;
- žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov, vie pomenovať problém, zvoliť si optimálny spôsob riešenia a tento cieľ primeraným spôsobom dosiahnuť;
- žiak má mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, tvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

Komunikačné kompetencie:

- žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie napísanej terminológii;
- žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská;
- žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným;
- žiak komunikuje na základe empatie, presviedča najmä príkladom;
- žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

Učebné kompetencie:

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

Interpersonálne kompetencie:

- žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným. Vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky. V každej situácii vie predvídať následky svojho konania;
- žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie;
- žiak vie efektívne pracovať v kolektíve. Aktívne sa zapájať do spoločných činností., do deľby práce pri spoločnom úsilí. Vie racionálne riešiť konfliktné situácie pri športových činnostiach;

- žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov ;
- žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia. Utvorenou hodnotovou orientáciou dokáže k nim zaujať správne stanovisko a chápe odlišnosti, vie poradiť iným,

Postojové kompetencie:

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

3 VÝCHOVNÉ A VZDELÁVACIE STRATÉGIE

Stratégie výučby sú metodické postupy učiteľov (metódy a formy výučby, aktivity, príležitosti, pravidlá) vo výučbe , ktorými cielene a systematicky utvárame a rozvíjame KK žiakov.

Využívanie IKT:

Učiteľ zadáva žiakovi úlohy, pri ktorých bude využívať prostriedky IKT na vyhľadávanie, spracovanie, uloženie a prezentáciu informácií. (KK informačné, komunikačné, personálne a sociálne).

Skupinové učenie sa:

Úlohy zadávané žiakom, riešia títo vo dvojiciach i v skupinách. Výsledky dosiahnuté v skupine potom určitý žiak prezentuje ostatným. Žiaci sú vedení k pomoci slabším žiakom, k hodnoteniu vlastných výkonov i výkonov spolužiakov (KK personálne a sociálne, komunikačné).

Samostatné vystúpenia žiaka:

Učiteľ zapája žiaka do sprístupňovania nového učiva a organizácie vyučovacích hodín prostredníctvom i vlastných úloh pre svojich spolužiakov, prípadne dáva žiakovi možnosť, aby monitoroval, komentoval, hodnotil učenie sa spolužiakov, či svoje vlastné učenie sa (KK učebné, komunikačné, personálne a sociálne).

Sebahodnotenie žiakov:

Pri hodnotení práce žiaka učiteľ využíva jeho portfólio, vlastný plán, vlastné hodnotenie práce, osobné rozhovory. Dôsledne dbá na stanovovanie primeraných požiadaviek pre žiaka, aby si žiak mohol rozvíjať pozitívnu predstavu o sebe (KK personálne a sociálne).

Priebežné testy:

Učiteľ pravidelne zaraďuje motorické testy žiakov, aby každý žiak získal spätnú väzbu o svojej telesnej zdatnosti a motorickej výkonnosti za určité obdobie.

Reprezentácia školy žiakmi:

Učiteľ poskytuje žiakovi príležitosť reprezentovať školu v športových súťažiach v rámci okresu, regiónu, kraja a republiky.

4 UČEBNÉ ZDROJE

- ČILLÍK, I. 2004. *Športová príprava v atletike*. Fakulta humanitných vied, UMB Banská Bystrica, 2004, ISBN: 80-8055-992-9.
- KAMPMILLER, T. - KOŠTIAL, J. - SEDLÁČEK, J. 1990. Diagnosis and Verificasion of Assumptions on Yong Mele Sprinters. Physical Educasion Review 13, 1990, č.2 autum
- KASA, J. 2001. *Športová kinantropológia*. (Terminologický a výkladový slovník). Bratislava : SVSTVŠ, FTVŠ UK, 2001, ISBN: 80-968252-8-3
- KUCHEN, A. et al. 1980. *Niektoré faktory podmieňujúce športový výkon*. Zborník vedecko-metodickej rady SÚV ČSZTV VII, Bratislava : ŠPORT , 1980.
- MĚKOTA, K. – BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v telesnej výchove*. Praha, SPN, 1983.
- MĚKOTA, K. – KOVÁŘ, R. et.al. 1996. *UNIFITTEST (6-60)*. Praha, 1996.
- MĚKOTA, K. – NOVOSAD, J. 2005. *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta telesné kultury, Olomouc, 2005, ISBN 80-244-0981-X.
- MORAVEC, R.1990. *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18 ročnej mládeže v ČSFR*. Min. škol., mládeže a športu SR Bratislava : STV Šport,1990.
- MORAVEC, R. - KAMPMILLER, T. - SEDLÁČEK, J. et al. 1996. *Eurofit - Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : SVS pre TV a ŠPORT, 1996.
- MORAVEC, R. 2000. Štruktúra športového výkonu. *Teória a didaktika športu I*. Vysokoškolské učebné texty, FTVŠ UK , Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000.
- MORAVEC, R. a kol. 2004 *Teória a didaktika športu*. FTVŠ UK, SVS TVŠ, Bratislava, 2004, ISBN: 80-89075-22-3.
- MĚKOTA, K. - BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v telesné výchove*. Praha : SPN, 1983.
- PERIČ, T. 2006. *Výběr sportovních talentu*. Grada publishing, a.s., Praha, 2006, ISBN 80-247-1827-8.
- ROSA, V. 2007. *Metodika tvorby didaktických testov*. Štátny pedagogický ústav, Bratislava 2007, 32-36, ISBN 978-80-89225-32-3.
- SEDLÁČEK, J – ANTALA, B a kol. 2008. *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelania*. ICM AGENCY, Bratislava, 2008, s. 35-46.
- ŠIMONEK, J. 1995. Kondičná príprava. In: Sýkora,F. et al.: *Telesná výchova a šport*. Bratislava : 1995.
- TUPÝ, J. et al. 1989. *Základy športovej prípravy*. Bratislava : SPN, 1989.
- TUREK, I. 1996. *Ciele vyučovacieho procesu*. Kapitoly z didaktiky, Banská bystrica : MC, 1996.
- ZAPLETALOVÁ, L. 2002. Ontogenéza motorickej výkonnosti 7-18-ročných chlapcov a dievčat slovenskej republiky. Bratislava, SVS pre TV a ŠPORT 2002.

5 KRITÉRIÁ, METÓDY A PROSTRIEDKY HODNOTENIA

Hodnotenie a klasifikácia žiakov sa vykonáva v súlade so zákonom č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov, aktuálnym metodickým pokynom na hodnotenie a klasifikáciu žiakov stredných škôl a pravidlami na hodnotenie a

klasifikáciu prospechu uvedenými v školskom poriadku SGŽP.

Predpokladom spravodlivého hodnotenia žiakov je ich čo najlepšie poznanie. Hodnotenie žiakov je integrujúcou súčasťou výchovno-vzdelávacej práce v telesnej výchove. Má byť jedným z prostriedkov získavania žiakov pre ich vlastné telesné, pohybové, psychické a intelektuálne zdokonaľovanie, pre utváranie trvalého vzťahu k telesnej výchove a športu a starostlivosti o svoje zdravie.

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

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

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej výchove realizuje učiteľ nielen na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorej si všíma najmä jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale aj na základe jeho aktivity a angažovanosti v školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Úroveň poznatkov v telesnej výchove a športe posudzuje priebežne v procese a môže si na to vytvárať i pomocné vedomostné testy. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa odporúča používať batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržiava sa štandardov.

Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení klasifikačným stupňom od 1 do 5. Priebežne počas vyučovania sa využíva najmä slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiakov a pre mnohých, a to osobitne pre dievčatá, je dôležitým a často aj silnejším motivačným činiteľom.

Žiakovi, ktorý na základe lekárskeho potvrdenia zo zdravotných dôvodov neabsolvoval pohybovú časť obsahu vyučovania za klasifikačné obdobie sa na vysvedčení uvedie „oslobodený/oslobodená“.

6 OBSAH VZDELÁVANIA

Predmet:	Ročník:	Časový rozsah výučby:
Telesná a športová výchova	prvý	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	druhý	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	tretí	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	štvrtý	2 hodiny týždenne, 60 hodín za rok

Predmet: telesná a športová príprava	Ročník: prvý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Zdravie a jeho poruchy /2h/	
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie človeka - definovať zdravie, zdravotný stav ,vysvetliť dôležitosť pohybových aktivít pre zdravie	- hygiena, jej význam pre zdravie - zdravie, zdravotný stav a pohybové aktivity
Zdravý životný štýl /2h/	
Žiak vie/dokáže: - poznať základné atribúty zdravého životného štýlu - vysvetliť pojmy kalokagatia, olympionizmus	- stres a zdravý životný štýl - olympionizmus, kalokagatia
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť /18h/	
Žiak vie/dokáže: - preukázať úroveň telesnej zdatnosti - osvojiť si atletickú terminológiu - ukázať techniku behu a štartov - poznať princípy stability tela pri pohybe v rôznych situáciách - zvládnuť základy posilňovania - poznať vhodné cvičenia zvýšenie fyzickej kondície - vedieť definovať a rozdeliť pohybové schopnosti - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov	Kontrola VPV/2h/ Atletika/10h/ - štarty z rôznych polôh - technika behu - behy na stredné vzdialenosti Kondičná príprava /4h/ - posilňovanie s náčiním a na posilňovacích strojoch - spinning - rozvoj všeobecnej vytrval. Netradičné športy/2/
Športové činnosti pohybového režimu /44h/	

Žiak vie/dokáže: - ovládať pravidlá a terminológiu volejbalu - odbit' loptu obojruč zhora a zdola - zvládnuť podanie zdola - zvládnuť spoluprácu v HK - zacvičiť základné prvky akrobacie - zvládnuť preskoky cez náradie - zvládnuť s dopomocou výmyk predom - dokázať vytvoriť pohybové väzby - predviesť výmyk s dopomocou - osvojiť pravidlá a terminológiu basketbalu - ukázať hernú činnosť jednotlivca - zvládnuť spoluprácu v hre - predviesť, správne vykonať základné HČJ - popísať a ukázať základné údery : forhend a bekhend - dokázať správne vykonávať jednotlivé vybrané cvičenia - osvojiť pravidlá a HČJ vybraných športov - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov	Volejbal /10h/ - pravidlá - volejbalový streh - odbíjanie obojruč zhora, zdola - podanie zdola - hra v malých skupinách Gymnastika /8h/ - akrobacia: - kolúl' vpred, vzad, do roznoženia - premet bokom - stojka na lopatkách, hlave, rukách - preskoky cez kozu - výmyk na hrazde - kompenzačné cvičenia Basketbal /10h/ - pravidlá - pohyb s loptou a bez lopty - dribling, prihrávky, bránenie, - streľba, dvojtakt - hra Badminton /4h/ - zdokonaľ. HČJ - zdokonaľovanie základných úderov - hra Pilates/4h/ Voliteľné športy /6h/ - zdokonaľovanie v HČJ a HK - hra Netradičné športy/2/
---	--

Predmet: telesná a športová príprava	Ročník: druhý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Zdravie a jeho poruchy /2h/	
Žiak vie/dokáže: - pochopiť vplyv pohybu na pohybovú a opornú sústavu - vysvetliť pojmy závislosť a prevencia	- vplyv pohybu na opornú a pohybovú sústavu - nebezpečenstvo závislostí, zásady prevencie
Zdravý životný štýl /2h/	

Žiak vie/dokáže: - vytvoriť pohybový program - vysvetliť hlavné charakteristiky zdravej výživy	- aktívny odpočinok - zdravá výživa
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť /18h/	
Žiak vie/dokáže: - preukázať úroveň telesnej zdatnosti - ukázať správnu techniku behu - ukázať správnu techniku štafetovej odovzdávky - poznať princípy stability tela pri pohybe v rôznych situáciách - zvládnuť techniku vrhu guľou, hodu oštepom, skoku do diaľky - popísať správnu techniku pri základných jednotlivých cvikoch - zvládnuť základy posilňovania - poznať vhodné cvičenia zvýšenie fyzickej kondície - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov	Kontrola VPV /4h/ Atletika /8h/ - zdokonaľovanie techniky behu - rozvoj bežeckej rýchlosti - rozvoj všeobecnej vytrvalosti - nácvik štafetového behu - nácvik techniky skoku do diaľky - nácvik techniky vrhu guľou Kondičná príprava /4h/ - posilňovanie s náčiním - posilňovanie na posilňovacích strojoch - spinning - dynamická sila horných konč. - bežecký trenažér Netradičné športy/2/
Športové činnosti pohybového režimu /44h/	

Žiak vie/dokáže: - ovládať pravidlá a terminológiu volejbalu - odbit' loptu obojruč zhora a zdola - zvládnuť podanie zdola, zhora - zvládnuť spoluprácu v HK - ukázať útočný úder - vykonať základné prvky akrobacie - zvládnuť preskoky cez náradie - zvládnuť s výmyk - zvládnuť toč vpred - zvládnuť cvičenia na kruhoch - dokázať vytvoriť pohybové väzby - správne zvládnuť požadované pohybové činnosti - ukázať hernú činnosť jednotlivca - zvládnuť spoluprácu v hre - dokázať správne vykonávať jednotlivé vybrané cvičenia - predviesť, správne vykonať základné HČJ - popísať a ukázať: forhend a bekhend osvojiť pravidlá a HČJ vybraných športov	Volejbal /8h/ - zdokonaľovanie odbíjania - obojruč zhora a zdola - nácvik podania zhora - nácvik herných kombinácií - nácvik smeču - nácvik hry 6:6 Gymnastika /12h/ - akrobacia - preskoky cez kozu - zdokonaľovanie výmyku - toč vpred - visy na kruhoch - pilates - odrazové cvičenia na švihadlách Basketbal /8h/ - nácvik a zdokonaľovanie HČJ - nácvik herného systému - hra v základnom HS - stretbal Pilates/4h/ Badminton/6h/ - zdokonaľ. HČJ - zdokonaľovanie základných úderov, nácvik útočného úderu - smeč - hra Voliteľné športy /6h/ - zdokonaľovanie v HČJ a HK - hra
--	--

Predmet: telesná a športová príprava	Ročník: tretí
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Zdravie a jeho poruchy /2h/	
Žiak vie/dokáže: - pochopiť vplyv pohybu na pohybovú a opornú sústavu - vysvetliť pojmy závislosť a prevencia	- vplyv pohybu na opornú a pohybovú sústavu - nebezpečenstvo závislostí, zásady prevencie
Zdravý životný štýl /2h/	
Žiak vie/dokáže: - vytvoriť pohybový program - vysvetliť hlavné charakteristiky zdravej výživy	- aktívny odpočinok - zdravá výživa

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť /18h/	
Žiak vie/dokáže: - preukázať úroveň telesnej zdatnosti - ukázať a vedieť vysvetliť techniku behu - ukázať správnu techniku štafetovej odovzdávky - poznať princípy stability tela pri pohybe v rôznych situáciách - zvládnuť techniku vrhu guľou, hodu oštepom, skoku do diaľky - popísať základy techniky hodu oštepom - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov - popísať správnu techniku pri základných jednotlivých cvikoch - zvládnuť základy posilňovania - poznať vhodné cvičenia zvýšenie fyzickej kondície	Kontrola VPV /2h/ Atletika /8h/ - zdokonaľovanie techniky behu - rozvoj: - bežeckej rýchlosti - všeobecnej vytrvalosti - zdokonaľovanie štafetového behu - zdokonaľovanie skoku do diaľky - zdokonaľovanie vrhu guľou - nácvik techniky hodu oštepom Netradičné športy/2/ Kondičná príprava /6h/ - posilňovanie s náčiním - a na posilňovacích strojoch - spinning - dynamická sila horných konč. - bežecký trenažér
Športové činnosti pohybového režimu /44h/	

Žiak vie/dokáže: - ovládať pravidlá a terminológiu volejbalu - odbit' loptu obojruč zhora a zdola - zvládnuť podanie zdola, zhora - zvládnuť spoluprácu v HK - ukázať útočný úder - vykonať základné prvky akrobacie vo väzbe - zvládnuť preskoky cez náradie - zvládnuť zostavu na hrazde - zvládnuť toč vpred - správne zvládnuť požadované pohybové činnosti - ukázať hernú činnosť jednotlivca - zvládnuť spoluprácu v hre - predviesť, správne vykonať základné HČJ - popísať a ukázať : forhend a bekhend - ukázať základné cviky - prejavieť radosť z hry - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov	Volejbal /8h/ - zdokonaľovanie odbíjania - obojruč zhora a zdola - zdokonaľ. podania zhora - zdokonaľ. herných kombinácií - nácvik herných systémov - nácvik smeču - nácvik hry 6:6 Gymnastika /12h/ - akrobacia – zdokonaľ. zostavy - preskoky cez kozu - zostava na hrazde: - výmyk,toč vpred, podmet - odrazové cvičenia na švihadlách Basketbal /8h/ - nácvik a zdokonaľovanie HČJ - nácvik herného systému - hra v základnom HS streetbal Badminton/6h/ - zdokonaľovanie HČJ - zdokonaľovanie základných úderov, nácvik útočného úderu - smeč - hra Pilates/2h/ - cvičenie na FIT a BOSSU lopte Voliteľné športy /6h/ - zdokonaľovanie v HČJ a HK - hra Netradičné športy/4/
---	---

Predmet: telesná a športová príprava	Ročník: štvrtý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Zdravie a jeho poruchy /2h/	
Žiak vie/dokáže: - pochopiť dôsledky zlej a význam správnej životosprávy a biorytmu športujúceho človeka - vysvetliť pojmy rehabilitácia a regenerácia, poznať rozdiel medzi nimi a vysvetliť základné princípy	- správna životospráva a biorytmus športujúceho človeka - rehabilitácia športovcov po zraneniach a úrazoch
Zdravý životný štýl /2h/	

Žiak vie/dokáže: - definovať základné olympijské myšlienky, poznať historické súvislosti vzniku starodobých a novodobých OH, poznať zakladateľa a dátum vzniku novodobých OH, vedieť vymenovať posledných 5OH - vysvetliť hlavnú myšlienku kalokagatie a uviesť príklady v jednotlivých historických sociálno-spoločenských zariadeniach	- olympizmus ako celosvetové hnutie, staroveké a novodobé OH - kalokagatia ako celoživotná filozofia, historický prierez
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť /16h/ Žiak vie/dokáže: - preukázať úroveň telesnej zdatnosti - ukázať a vedieť vysvetliť techniku behu - ukázať správnu techniku štafetovej odovzdávky - poznať princípy stability tela pri pohybe v rôznych situáciách - popísať správnu techniku pri základných jednotlivých cvikoch - zvládnuť základy posilňovania - poznať vhodné cvičenia zvýšenie fyzickej kondície - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov	Kontrola VPV /2h/ Atletika /9h/ - zdokonaľovanie techniky behu - rozvoj: - bežeckej rýchlosti - všeobecnej vytrvalosti - zdokonaľovanie štafetového behu Kondičná príprava /4h/ - posilňovanie s náčiním - a na posilňovacích strojoch - spinning - dynam.síla hor.a dol.končatín - bežecký trenažér Netradičné športy/1/
Športové činnosti pohybového režimu /40h/	

Žiak vie/dokáže: - ovládať pravidlá a terminológiu volejbalu - odbit' loptu obojruč zhora a zdola - zvládnuť podanie zdola, zhora - zvládnuť spoluprácu v HK - ukázať útočný úder - vykonať základné prvky akrobacie vo väzbe - zvládnuť preskoky cez náradie - zvládnuť zostavu na hrazde - zvládnuť toč vpred - správne zvládnuť požadované pohybové činnosti - ukázať hernú činnosť jednotlivca - zvládnuť spoluprácu v hre - zvládnuť herný systém - predviesť, správne vykonať základné HČJ - popísať a ukázať : forhend a bekhend - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov - prejavíť radosť z hry	Volejbal /8h/ - zdokonaľovanie odbíjania - obojruč zhora a zdola - zdokonaľ. podania zhora - zdokonaľ. herných kombinácií - zdokonaľ. herných systémov - zdokonaľovanie útočného úderu - zdokonaľovanie hry 6:6 Gymnastika /8h/ - akrobacia – zdokonaľ. zostavy - preskoky cez kozu - zostava na hrazde. - výmyk, toč vpred, podmet - pilates - odrazové cvičenia na švihadlách Basketbal /8h/ - zdokonaľovanie HČJ - zdokonaľov. herných kombin.(HK) - zdokonaľ. herného systému(HS) - hra v základnom HS - streetbal Badminton/2h/ - zdokonaľovanie HČJ - zdokonaľovanie základných úderov, nácvik útočného úderu - smeč - hra Netradičné športy/2/ Voliteľné športy /12h/ - zdokonaľovanie v HČJ a HK - hra
--	--

Názov predmetu	Telesná a športová výchova - chlapci
Profilácia	šport
	informatika
	anglický jazyk
	STEAM
Kód a názov odboru	7902 J gymnázium
Platnosť	od 1.9.2020

ČASOVÝ ROZSAH VÝUČBY (V HODINÁCH)											
Počet hodín za 1. – 4. ročník		Rozloženie do ročníkov									
		prvý		druhý		tretí		štvrtý		Spolu	
RUP*	PDH**	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	za štúdium
2	0	2	66	2	66	2	66	2	60	8	158

RUP* - rámcový učebný plán, **PDH**** - použité disponibilné hodiny

1 CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Telesná a športová výchova je súčasť výchovy a vzdelávania žiakov našej školy. Povinný vyučovací predmet je špecifický svojím zameraním na cieľavedomé telesné, funkčné a pohybové zdokonalenie detí a mládeže, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Poskytuje základné teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu. Pomáha odstraňovať nedostatky u zdravotne oslabených žiakov. Plní významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu. Utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a k športu. Výrazne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti. Pomáha hľadať a rozvíjať pohybovo nadaných žiakov.

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

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovací hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny. Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára. Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti. Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, majú samostatnú časovú dotáciu. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami. V **1.ročníku** zimný kurz pohybových aktivít, v **2.ročníku** letný kurz pohybových aktivít, V **3.ročníku** je kurz ochrany života a zdravia.

Vzdelávací obsah predmetu je rozdelený do štyroch hlavných modulov, ktoré zahrňujú základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle. Výstupom by mala byť pohybová kompetencia s integrovaným pohľadom na pohyb, športovú činnosť, zdravie a starostlivosť o neho v praktickom živote.

Hlavné moduly:

Zdravie a jeho poruchy

Zdravý životný štýl

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Športové činnosti pohybového režimu

Zdravie a jeho poruchy- žiaci sa naučia sprostredkovať teoretické poznatky a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb, dokážu poukázať na nebezpečenstvo závislosti a ich následkov, naučia sa poskytovať prvú pomoc.

Zdravý životný štýl – žiaci sa naučia vysvetliť základy zdravého životného štýlu a zdravej výživy, získajú poznatky o režime práce, oddychu a o otužovaní, naučia sa dodržiavať bezpečnosť pri športovaní a úmerne zaťažovať organizmus. Získajú poznatky o kalokagtii, olympionizme aktívnom odpočinku. Naučia sa vytvárať vlastný pohybový program.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – žiaci sa naučia zvyšovať svoju telesnú zdatnosť, zaťažovať organizmus v telovýchovnom a športovom procese, získajú poznatky o všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti a budú schopní sebahodnotenia.

Športové činnosti pohybového režimu – žiaci získajú poznatky o účinku jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike vykonávania športových disciplín, o pravidlách atletiky, volejbalu, basketbalu, hádzanej, florbalu, futbalu, speedmintonu, badmintonu, streľby, o športovej terminológii, športovom prostredí a divákoch, podmienkach, prostriedkoch, športoviskách.

2 CIELE PREDMETU A ŠTANDARD KOMPETENCIÍ

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

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci :

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

- osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia a získali zručnosti poskytnutia prvej pomoci;
- racionálne jednali pri prekonávaní prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia;

Ciele jednotlivých modulov:

Zdravie jeho poruchy

- pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť
- porozumieť otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie;
- pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;
- uplatňovať teoretické a praktické vedomosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnější spôsob starostlivosti o vlastné zdravie;
- porozumieť nebezpečenstvu závislostí, ich biologickými a sociálnymi následkami (fajčenie, alkohol, iné drogy), výchova k eliminácii rizika;
- vedieť poskytnúť prvú pomoc – základné zásady prvej pomoci;

Zdravý životný štýl

- osvojiť si zásady správnej výživy a zdravého životného štýlu;
- porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu;
- nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu
- získať praktické zručnosti o zdravotne orientovaných pohybových činnostiach a ich využívať v dennom režime;
- účelne využiť vplyv prírodných síl na vykonávanie vybraných telovýchovných a športových činností a starostlivosti o zdravie;
- zorganizovať si pohybový režim a vytvoriť si program vlastných pravidelných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu;
- využiť nadobudnutú pohybovú gramotnosť na ďalšiu aktívnu športovú činnosť vo svojom životnom štýle a spoluorganizovaní pohybového režimu iných osôb;
- vytvoriť si predstavu a získať skúsenosti o vlastných pohybových možnostiach;
- porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj a osvojiť si potrebu pravidelnej pohybovej aktivity v dennom režime;
- pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov;

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- získať skúsenosti z pôsobenia rôznych telovýchovných a športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj;
- plánovať a aplikovať spôsob rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- vytvoriť si správnu predstavu o pohybovom zaťažení pri telovýchovnej a športovej činnosti;
- preukázať schopnosť hodnotiť a diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť; vedieť diagnostikovať pulzovú frekvenciu,
- vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností;

- pochopiť potrebu dosiahnutia svojej optimálnej všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti ako predpokladu na vykonávanie záujmovej športovej činnosti;

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti;
- preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov a zručností v osobnom športovom výkone;
- získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri praktických športových disciplínach, organizovaní športovej aktivity;
- pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu, konať fair play;
- orientovať a preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí pomocou rôznych lokomočných a športových prostriedkov;
- vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti, v súťaži, až k prípadnému profesijnému zaradeniu v športe;
- rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav prostredníctvom pohybu.

ŠTANDARD KOMPETENCIÍ

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

Pohybové kompetencie:

- žiak si vytvára vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status;
- žiak pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností;
- žiak pozná a má osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v *dennej pohybovej činnosti*;

Kognitívne kompetencie:

- žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov;
- žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza;
- žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov, vie pomenovať problém, zvoliť si optimálny spôsob riešenia a tento cieľ primeraným spôsobom dosiahnuť;
- žiak má mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, tvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

Komunikačné kompetencie:

- žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie napísanej terminológii;
- žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská;

- žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným;
- žiak komunikuje na základe empatie, presvedča najmä príkladom;
- žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

Učebné kompetencie:

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

Interpersonálne kompetencie:

- žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným. Vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky. V každej situácii vie predvídať následky svojho konania;
- žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie;
- žiak vie efektívne pracovať v kolektíve. Aktívne sa zapájať do spoločných činností., do deľby práce pri spoločnom úsilí. Vie racionálne riešiť konfliktné situácie pri športových činnostiach;
- žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov ;
- žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia. Utvorenou hodnotovou orientáciou dokáže k nim zaujať správne stanovisko a chápe odlišnosti, vie poradiť iným,

Postojové kompetencie:

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

3 VÝCHOVNÉ A VZDELÁVACIE STRATÉGIE

Stratégie výučby sú metodické postupy učiteľov (metódy a formy výučby, aktivity, príležitosti, pravidlá) vo výučbe , ktorými cielene a systematicky utvárame a rozvíjame KK žiakov.

Využívanie IKT:

Učiteľ zadáva žiakovi úlohy, pri ktorých bude využívať prostriedky IKT na vyhľadávanie, spracovanie, uloženie a prezentáciu informácií. (KK informačné, komunikačné, personálne a sociálne).

Skupinové učenie sa:

Úlohy zadávané žiakom, riešia títo vo dvojiciach i v skupinách. Výsledky dosiahnuté v skupine potom určitý žiak prezentuje ostatným. Žiaci sú vedení k pomoci slabším žiakom, k hodnoteniu vlastných výkonov i výkonov spolužiakov (KK personálne a sociálne, komunikačné).

Samostatné vystúpenia žiaka:

Učiteľ zapája žiaka do sprístupňovania nového učiva a organizácie vyučovacích hodín prostredníctvom i vlastných úloh pre svojich spolužiakov, prípadne dáva žiakovi možnosť, aby monitoroval, komentoval, hodnotil učenie sa spolužiakov, či svoje vlastné učenie sa (KK učebné, komunikačné, personálne a sociálne).

Sebahodnotenie žiakov:

Pri hodnotení práce žiaka učiteľ využíva jeho portfólio, vlastný plán, vlastné hodnotenie práce, osobné rozhovory. Dôsledne dbá na stanovovanie primeraných požiadaviek pre žiaka, aby si žiak mohol rozvíjať pozitívnu predstavu o sebe (KK personálne a sociálne).

Priebežné testy:

Učiteľ pravidelne zaraďuje motorické testy žiakov, aby každý žiak získal spätnú väzbu o svojej telesnej zdatnosti a motorickej výkonnosti za určité obdobie.

Reprezentácia školy žiakmi:

Učiteľ poskytuje žiakovi príležitosť reprezentovať školu v športových súťažiach v rámci okresu, regiónu, kraja a republiky.

4 UČEBNÉ ZDROJE

- ČILLÍK, I. 2004. *Športová príprava v atletike*. Fakulta humanitných vied, UMB Banská Bystrica, 2004, ISBN: 80-8055-992-9.
- KAMPMILLER, T. - KOŠTIAL, J. - SEDLÁČEK, J. 1990. Diagnosis and Verificasion of Assumptions on Yong Mele Sprinters. Physical Educasion Review 13, 1990, č.2 autum

- KASA, J. 2001. *Športová kinantropológia*. (Terminologický a výkladový slovník). Bratislava : SVSTVŠ, FTVŠ UK, 2001, ISBN: 80-968252-8-3
- KUCHEN, A. et al. 1980. *Niektoré faktory podmieňujúce športový výkon*. Zborník vedecko-metodickej rady SÚV ČSZTV VII, Bratislava : ŠPORT , 1980.
- MĚKOTA, K. – BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v telesnej výchove*. Praha, SPN, 1983.
- MĚKOTA, K. – KOVÁŘ, R. et.al. 1996. *UNIFITTEST (6-60)*. Praha, 1996.
- MĚKOTA, K. – NOVOSAD, J. 2005. *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta telesné kultury, Olomouc, 2005, ISBN 80-244-0981-X.
- MORAVEC, R. 1990. *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18 ročnej mládeže v ČSFR*. Min. škol., mládeže a športu SR Bratislava : STV Šport, 1990.
- MORAVEC, R. - KAMPMILLER, T. - SEDLÁČEK, J. et al. 1996. *Eurofit - Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : SVS pre TV a ŠPORT, 1996.
- MORAVEC, R. 2000. *Štruktúra športového výkonu. Teória a didaktika športu I*. Vysokoškolské učebné texty, FTVŠ UK , Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000.
- MORAVEC, R. a kol. 2004 *Teória a didaktika športu*. FTVŠ UK, SVS TVŠ, Bratislava, 2004, ISBN: 80-89075-22-3.
- MĚKOTA, K. - BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v telesné výchove*. Praha : SPN, 1983.
- PERIČ, T. 2006. *Výběr sportovních talentu*. Grada publishing, a.s., Praha, 2006, ISBN 80-247-1827-8.
- ROSA, V. 2007. *Metodika tvorby didaktických testov*. Štátny pedagogický ústav, Bratislava 2007, 32-36, ISBN 978-80-89225-32-3.
- SEDLÁČEK, J – ANTALA, B a kol. 2008. *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelania*. ICM AGENCY, Bratislava, 2008, s. 35-46.
- ŠIMONEK, J. 1995. Kondičná príprava. In: Sýkora, F. et al.: *Telesná výchova a šport*. Bratislava : 1995.
- TUPÝ, J. et al. 1989. *Základy športovej prípravy*. Bratislava : SPN, 1989.
- TUREK, I. 1996. *Ciele vyučovacieho procesu*. Kapitoly z didaktiky, Banská bystrica : MC, 1996.
- ZAPLETALOVÁ, L. 2002. *Ontogenéza motorickej výkonnosti 7-18-ročných chlapcov a dievčat slovenskej republiky*. Bratislava, SVS pre TV a ŠPORT 2002.

5 KRITÉRIÁ, METÓDY A PROSTRIEDKY HODNOTENIA

Hodnotenie a klasifikácia žiakov sa vykonáva v súlade so zákonom č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov, aktuálnym metodickým pokynom na hodnotenie a klasifikáciu žiakov stredných škôl a pravidlami na hodnotenie a klasifikáciu prospechu uvedenými v školskom poriadku SGŽP.

Predpokladom spravodlivého hodnotenia žiakov je ich čo najlepšie poznanie. Hodnotenie žiakov je integrujúcou súčasťou výchovno-vzdelávacej práce v telesnej výchove. Má byť jedným z prostriedkov získavania žiakov pre ich vlastné telesné, pohybové, psychické a intelektuálne zdokonaľovanie, pre utváranie trvalého vzťahu k telesnej výchove a športu a starostlivosti o svoje zdravie.

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

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

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej výchove realizuje učiteľ nielen na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorej si všíma najmä jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale aj na základe jeho aktivity a angažovanosti v školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Úroveň poznatkov v telesnej výchove a športe posudzuje priebežne v procese a môže si na to vytvárať i pomocné vedomostné testy. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa odporúča používať batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržia sa štandardov.

Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení klasifikačným stupňom od 1 do 5. Priebežne počas vyučovania sa využíva najmä slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiakov a pre mnohých, a to osobitne pre dievčatá, je dôležitým a často aj silnejším motivačným činiteľom.

Žiakovi, ktorý na základe lekárskeho potvrdenia zo zdravotných dôvodov neabsolvoval pohybovú časť obsahu vyučovania za klasifikačné obdobie sa na vysvedčení uvedie „oslobodený/oslobodená“.

6 OBSAH VZDELÁVANIA

Predmet:	Ročník:	Časový rozsah výučby:
Telesná a športová výchova	prvý	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	druhý	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	tretí	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	štvrtý	2 hodiny týždenne, 60 hodín za rok

Predmet: telesná a športová príprava	Ročník: prvý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Zdravie a jeho poruchy /2h/	
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie človeka - definovať zdravie, zdravotný stav ,vysvetliť dôležitosť pohybových aktivít pre zdravie	- hygiena, jej význam pre zdravie - zdravie, zdravotný stav a pohybové aktivity
Zdravý životný štýl /2h/	
Žiak vie/dokáže: - poznať základné atribúty zdravého životného štýlu - vysvetliť pojmy kalokagatia, olympionizmus	- stres a zdravý životný štýl - olympionizmus, kalokagatia
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť /18h/	
Žiak vie/dokáže: - preukázať úroveň telesnej zdatnosti - osvojiť si atletickú terminológiu - ukázať techniku behu a štartov - poznať princípy stability tela pri pohybe v rôznych situáciách - zvládnuť základy posilňovania - poznať vhodné cvičenia zvýšenie fyzickej kondície - vedieť definovať a rozdeliť pohybové schopnosti - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov	Kontrola VPV/2h/ Atletika/8h/ - štarty z rôznych polôh - technika behu - behy na stredné vzdialenosti Kondičná príprava /4h/ - posilňovanie s náčiním a na posilňovacích strojoch - spinning - rozvoj všeobecnej vytrval. Netradičné športy/2/
Športové činnosti pohybového režimu /44h/	

Žiak vie/dokáže: - ovládať pravidlá a terminológiu volejbalu - odbiť loptu obojruč zhora a zdola - zvládnuť podanie zdola - zvládnuť spoluprácu v HK - zacvičiť základné prvky akrobacie - zvládnuť preskoky cez náradie - zvládnuť s dopomocou výmyk predom - dokázať vytvoriť pohybové väzby - predviesť výmyk s dopomocou - osvojiť pravidlá a terminológiu basketbalu - ukázať hernú činnosť jednotlivca - zvládnuť spoluprácu v hre - predviesť, správne vykonať základné HČJ - poznať pravidlá futbalu - osvojiť pravidlá a HČJ vybraných športov - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov	Volejbal /10h/ - pravidlá - volejbalový streh - odbíjanie obojruč zhora, zdola - podanie zdola - hra v malých skupinách Gymnastika /8h/ - akrobacia: - kolúl' vpred, vzad, do roznoženia - premet bokom - stojka na lopatkách, hlave, rukách - preskoky cez kozu - výmyk na hrazde - kompenzačné cvičenia Basketbal /10h/ - pravidlá - pohyb s loptou a bez lopty - dribling, prihrávky, bránenie, - strel'ba, dvojtakt - hra Futbal /3h/ - pravidlá - vedenie a spracovanie lopty - prihrávka a strel'by na bránu Florbal /8h/ - pravidlá - vedenie a spracovanie lopty - prihrávka a strel'by na bránu Voliteľné športy /5h/ - zdokonaľovanie v HČJ a HK - hra
---	---

Predmet: telesná a športová príprava	Ročník: druhý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Zdravie a jeho poruchy /2h/	
Žiak vie/dokáže: - pochopiť vplyv pohybu na pohybovú a opornú sústavu - vysvetliť pojmy závislosť a prevencia	- vplyv pohybu na opornú a pohybovú sústavu - nebezpečenstvo závislostí, zásady prevencie
Zdravý životný štýl /2h/	
Žiak vie/dokáže: - vytvoriť pohybový program - vysvetliť hlavné charakteristiky zdravej výživy	- aktívny odpočinok - zdravá výživa
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť /18h/	
Žiak vie/dokáže: - preukázať úroveň telesnej zdatnosti - ukázať správnu techniku behu - ukázať správnu techniku štafetovej odovzdávky - poznať princípy stability tela pri pohybe v rôznych situáciách - zvládnuť techniku vrhu guľou, hodu oštepom, skoku do diaľky - popísať správnu techniku pri základných jednotlivých cvikoch - zvládnuť základy posilňovania - poznať vhodné cvičenia zvýšenie fyzickej kondície - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov	Kontrola VPV /4h/ Atletika /8h/ - zdokonaľovanie techniky behu - rozvoj bežeckej rýchlosti - rozvoj všeobecnej vytrvalosti - nácvik štafetového behu - nácvik techniky skoku do diaľky - nácvik techniky vrhu guľou Kondičná príprava /4h/ - posilňovanie s náčiním - posilňovanie na posilňovacích strojoch - spinning - dynamická sila horných konč. - bežecký trenažér Netradičné športy/2/
Športové činnosti pohybového režimu /44h/	

Žiak vie/dokáže: - ovládať pravidlá a terminológiu volejbalu - odbit' loptu obojruč zhora a zdola - zvládnuť podanie zdola, zhora - zvládnuť spoluprácu v HK - ukázať útočný úder - vykonať základné prvky akrobacie - zvládnuť preskoky cez náradie - zvládnuť s výmyk - zvládnuť toč vpred - zvládnuť cvičenia na kruhoch - dokázať vytvoriť pohybové väzby - správne zvládnuť požadované pohybové činnosti - ukázať hernú činnosť jednotlivca - zvládnuť spoluprácu v hre - dokázať správne vykonávať jednotlivé vybrané cvičenia - predviesť, správne vykonať základné HČJ - popísať a ukázať: forhend a bekhend - poznať špecifiká hry brankára osvojiť pravidlá a HČJ vybraných športov	Volejbal /8h/ - zdokonaľovanie odbíjania - obojruč zhora a zdola - nácvik podania zhora - nácvik herných kombinácií - nácvik smeču - nácvik hry 6:6 Gymnastika /10h/ - akrobacia - preskoky cez kozu - zdokonaľovanie výmyku - toč vpred - visy na kruhoch - pilates - odrazové cvičenia na švihadlách Basketbal /8h/ - nácvik a zdokonaľovanie HČJ - nácvik herného systému - hra v základnom HS - stretbal Futbal /3h/ - nácvik herných útočných kombinácií - nácvik herných obranných kombinácií - hra Florbal /7h/ - zdokonaľ. HČJ - zdokonaľovanie základných úderov, nácvik útočného úderu - smeč - hra brankára - hra Voliteľné športy /8h/ - zdokonaľovanie v HČJ a HK - hra
---	--

Predmet: telesná a športová príprava	Ročník: tretí
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Zdravie a jeho poruchy /2h/	
Žiak vie/dokáže: - pochopiť vplyv pohybu na pohybovú a opornú sústavu - vysvetliť pojmy závislosť a prevencia	- vplyv pohybu na opornú a pohybovú sústavu - nebezpečenstvo závislostí, zásady prevencie
Zdravý životný štýl /2h/	
Žiak vie/dokáže: - vytvoriť pohybový program - vysvetliť hlavné charakteristiky zdravej výživy	- aktívny odpočinok - zdravá výživa
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť /18h/	
Žiak vie/dokáže: - preukázať úroveň telesnej zdatnosti - ukázať a vedieť vysvetliť techniku behu - ukázať správnu techniku štafetovej odovzdávky - poznať princípy stability tela pri pohybe v rôznych situáciách - zvládnuť techniku vrhu guľou, hodu oštepom, skoku do diaľky - popísať základy techniky hodu oštepom - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov - popísať správnu techniku pri základných jednotlivých cvikoch - zvládnuť základy posilňovania - poznať vhodné cvičenia zvýšenie fyzickej kondície	Kontrola VPV /2h/ Atletika /8h/ - zdokonaľovanie techniky behu rozvoj: - bežeckej rýchlosti - všeobecnej vytrvalosti - zdokonaľovanie štafetového behu - zdokonaľovanie skoku do diaľky - zdokonaľovanie vrhu guľou - nácvik techniky hodu oštepom Netradičné športy/2/ Kondičná príprava /6h/ - posilňovanie s náčiním - a na posilňovacích strojoch - spinning - dynamická sila horných konč. - bežecký trenažér
Športové činnosti pohybového režimu /44h/	

Žiak vie/dokáže: - ovládať pravidlá a terminológiu volejbalu - odbit' loptu obojruč zhora a zdola - zvládnuť podanie zdola, zhora - zvládnuť spoluprácu v HK - ukázať útočný úder - vykonať základné prvky akrobacie vo väzbe - zvládnuť preskoky cez náradie - zvládnuť zostavu na hrazde - zvládnuť toč vpred - správne zvládnuť požadované pohybové činnosti - ukázať hernú činnosť jednotlivca - zvládnuť spoluprácu v hre - predviesť, správne vykonať základné HČJ - popísať a ukázať HK - ukázať HČJ - ukázať HK - prejavieť radosť z hry	Volejbal /8h/ - zdokonaľovanie odbíjania - obojruč zhora a zdola - zdokonaľ. podania zhora - zdokonaľ. herných kombinácií - nácvik herných systémov - nácvik smeču - nácvik hry 6:6 Gymnastika /12h/ - akrobacia – zdokonaľ. zostavy - preskoky cez kozu - zostava na hrazde: - výmyk,toč vpred, podmet - odrazové cvičenia na švihadlách Basketbal /8h/ - nácvik a zdokonaľovanie HČJ - nácvik herného systému - hra v základnom HS streetbal Futbal /4h/ - zdokonaľovanie HČJ - zdokonaľovanie HK - hra Florbal /8h/ - zdokonaľovanie HČJ - nácvik HK - hra Voliteľné športy /6h/ - zdokonaľovanie v HČJ a HK - hra
---	---

Predmet: telesná a športová príprava	Ročník: štvrtý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Zdravie a jeho poruchy /2h/	

Žiak vie/dokáže: - pochopiť dôsledky zlej a význam správnej životosprávy a biorytmu športujúceho človeka - vysvetliť pojmy rehabilitácia a regenerácia, poznať rozdiel medzi nimi a vysvetliť základné princípy	- správna životospráva a biorytmus športujúceho človeka - rehabilitácia športovcov po zraneniach a úrazoch
Zdravý životný štýl /2h/	
Žiak vie/dokáže: - definovať základné olympijské myšlienky, poznať historické súvislosti vzniku starodobých a novodobých OH, poznať zakladateľa a dátum vzniku novodobých OH, vedieť vymenovať posledných 5OH - vysvetliť hlavnú myšlienku kalokagatie a uviesť príklady v jednotlivých historických sociálno-spoločenských zariadeniach	- olympizmus ako celosvetové hnutie, staroveké a novodobé OH - kalokagatia ako celoživotná filozofia, historický prierez
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť /16h/	
Žiak vie/dokáže: - preukázať úroveň telesnej zdatnosti - ukázať a vedieť vysvetliť techniku behu - ukázať správnu techniku štafetovej odovzdávky - poznať princípy stability tela pri pohybe v rôznych situáciách - popísať správnu techniku pri základných jednotlivých cvikoch - zvládnuť základy posilňovania - poznať vhodné cvičenia zvýšenie fyzickej kondície - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov	Kontrola VPV /2h/ Atletika /9h/ - zdokonaľovanie techniky behu - rozvoj: - bežeckej rýchlosti - všeobecnej vytrvalosti - zdokonaľovanie štafetového behu Kondičná príprava /4h/ - posilňovanie s náčiním - a na posilňovacích strojoch - spinning - dynam.sila hor.a dol.končatín - bežecký trenažér Netradičné športy/1/
Športové činnosti pohybového režimu /40h/	

Žiak vie/dokáže: - ovládať pravidlá a terminológiu volejbalu - odbiť loptu obojruč zhora a zdola - zvládnuť podanie zdola, zhora - zvládnuť spoluprácu v HK - ukázať útočný úder - vykonať základné prvky akrobacie vo väzbe - zvládnuť preskoky cez náradie - zvládnuť zostavu na hrazde - zvládnuť toč vpred - správne zvládnuť požadované pohybové činnosti - ukázať hernú činnosť jednotlivca - zvládnuť spoluprácu v hre - zvládnuť herný systém - predviesť, správne vykonať základné HČJ - popísať a ukázať HK a HS - preukázať základné vedomosti a zručnosti, ovládať pravidlá v rôznych druhoch netradičných športov - prejať radosť z hry	Volejbal /8h/ - zdokonaľovanie odbíjania - obojruč zhora a zdola - zdokonaľ. podania zhora - zdokonaľ. herných kombinácií - zdokonaľ. herných systémov - zdokonaľovanie útočného úderu - zdokonaľovanie hry 6:6 Gymnastika /8h/ - akrobacia – zdokonaľ. zostavy - preskoky cez kozu - zostava na hrazde. - výmyk, toč vpred, podmet - pilates - odrazové cvičenia na švihadlách Basketbal /8h/ - zdokonaľovanie HČJ - zdokonaľov. herných kombin.(HK) - zdokonaľ. herného systému(HS) - hra v základnom HS - streetbal Florbal/6h/ - zdokonaľovanie HČJ - zdokonaľovanie HK - nácvik HS - hr Voliteľné športy /10h/ - zdokonaľovanie v HČJ a HK - hra
---	--

Názov predmetu	Základy športovej prípravy
Profilácia	šport
Kód a názov odboru	7902 J gymnázium
Platnosť	od 1.9.2020

ČASOVÝ ROZSAH VÝUČBY (V HODINÁCH)											
Počet hodín za 1. – 4. ročník		Rozloženie do ročníkov									
		prvý		druhý		tretí		štvrtý		Spolu	
RUP*	PDH**	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	za štúdium
0	2	0	0	0	0	2	66	0	-	2	66

RUP* - rámcový učebný plán, **PDH**** - použité disponibilné hodiny

1 CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Základy športovej prípravy, ako predmet na gymnáziách má žiakom tohto typu školy sprostredkovať potrebné vedomosti z rôznych oblastí telesnej kultúry, s využitím prierezových vedných odborov(história, anatómia, chémia, fyzika, psychológia, pedagogika a iné.) Ako už zo samotného názvu tohto predmetu vyplýva, ide predovšetkým o získanie vedomostí, zručností a poznatkov žiakov z telesnej kultúry a jej zložiek, z oblasti tréningového procesu, či už v teoretickej alebo didaktickej rovine, osvojenie si odbornej terminológie, aplikovanie vedeckých a praktických poznatkov, ako aj schopnosť charakterizovať ich zdôvodnenie a použitie v samotnom tréningovom procese.

Neoddeliteľnou súčasťou je problematika svetového a domáceho olympijského hnutia, ktorého strategickým cieľom je výchovou prostredníctvom športu, najmä mládeže prispievať k budovaniu mierového a lepšieho sveta

2 CIELE PREDMETU A ŠTANDARD KOMPETENCIÍ

Cieľom predmetu Základy športovej prípravy je získať, prehĺbiť a rozšíriť poznatky zo svetových dejín telesnej kultúry, olympijského hnutia vo svete a na Slovensku. Získať základné vedomosti a poznatky s prierezových vedných odborov anatómie, kde získajú vedomosti o opornej a pohybovej sústave človeka, biochémie a jej potrebu v športovom tréningu, fyziológie, kde sa dozvedia o fyziologických procesoch v ľudskom organizme, ktoré prebiehajú počas športového tréningu a biomechanike, kde sa oboznámi s podstatou pohybu pri vykonávaní športovej činnosti.

Získajú informácie o problematike športového tréningu, základné teoretické a praktické informácie o jeho stavbe, plánovaní a organizácii. Športový tréning nemôže prebiehať bez výberu talentov, telesnej, teoretickej, psychologickéj a taktickej prípravy športovca ako aj bez plánovania, využívania správnych foriem, metód, prostriedkov a postupov a to je cieľom tohto predmetu, objasniť túto problematiku.

ŠTANDARD KOMPETENCIÍ

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

Kognitívne kompetencie:

- žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov;
- žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza;
- žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov, vie pomenovať problém, zvolí si optimálny spôsob riešenia a tento cieľ primeraným spôsobom dosiahnuť;
- žiak má mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, tvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

Komunikačné kompetencie:

- žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie napísanej terminológii;
- žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská;
- žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným;
- žiak komunikuje na základe empatie, presviedča najmä príkladom;
- žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

Učebné kompetencie:

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

Interpersonálne kompetencie:

- žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným. Vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky. V každej situácii vie predvídať následky svojho konania;
- žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie;
- žiak vie efektívne pracovať v kolektíve. Aktívne sa zapájať do spoločných činností., do deľby práce pri spoločnom úsilí. Vie racionálne riešiť konfliktné situácie pri športových činnostiach;
- žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov ;
- žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia. Utvorenou hodnotovou orientáciou dokáže k nim zaujať správne stanovisko a chápe odlišnosti, vie poradiť iným,

Postojové kompetencie:

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

3 VÝCHOVNÉ A VZDELÁVACIE STRATÉGIE

Stratégie výučby sú metodické postupy učiteľov (metódy a formy výučby, aktivity, príležitosti, pravidlá) vo výučbe, ktorými cielene a systematicky utvárame a rozvíjame KK žiakov.

Pri výučbe základov športovej prípravy uplatňujeme najmä tieto stratégie:

- **Výkladovo-ilustratívna metóda:**

Učiteľ vysvetľuje nové učivo s použitím dataprojektora a prezentácií, ide o formu vyučovania, kedy dochádza k frontálnemu prenosu poznatkov z učiteľa na žiakov a v maximálnej miere sa učiteľ snaží zapájať pri vyvodzovaní učiva žiakov. Žiaci riešia jednu alebo viac spoločných úloh. (rozvíjanie učebných KK)

- **Brainstorming**

Kladie dôraz na čo najrýchlejšie zhromaždenie a zapísanie nápadov, námetov, informácií s cieľom vyprodukovať čo najviac myšlienok v minimálnom čase. Učiteľ ho využíva v začiatkových fázach preberania jednotlivých tém, keď potrebuje v krátkom čase zistiť, aké poznatky žiaci o daných skutočnostiach majú, prípadne aké informácie im chýbajú. (rozvíjanie komunikačných a učebných KK)

- **Riešenie problémov:**

Učiteľ vytvára pre žiakov problémové úlohy a situácie, pri ktorých je nutné riešiť praktické problémy; ponúka žiakom možnosť riešiť úlohy, ktoré vyžadujú prepojenie vedomostí z viacerých predmetov a využitie praktických zručností z rôznych oblastí ľudskej činnosti a taktiež aj viac prístupov k vyriešeniu.

Učiteľ orientuje učivo prakticky, teda tak, aby bolo zrejmé, že vysvetľuje realitu každodenného života a je nástrojom k jeho zlepšovaniu. Učiteľ využíva tiež participatívne metódy (dialóg a diskusia), ktoré vedú k zvýšeniu individuálneho porozumenia a smerujú k vyriešeniu konkrétnych problémov. (rozvíjanie celého systému KK).

- **Využívanie IKT:**

Učiteľ zadáva žiakovi úlohy, pri ktorých bude využívať prostriedky IKT na vyhľadávanie, spracovanie, uloženie a prezentáciu informácií. Ako výstup z niektorých tém výučby vyžaduje rôznym spôsobom spracované práce a referáty a ich následnú prezentáciu pred žiakmi (KK informačné, komunikačné, personálne a sociálne, pracovné a podnikateľské, občianske a kultúrne).

- **Skupinová práca:**

Učiteľ zadáva skupinám žiakov rovnaké alebo odlišné úlohy, ktorých riešenia žiaci prezentujú pred triedou, svoje výstupy porovnávajú alebo si vedomosti o získané informácie rozširujú. Úlohy učiteľ diferencuje podľa schopností a záujmu žiakov. Žiaci sú vedení k pomoci slabším žiakom, k hodnoteniu vlastných výkonov i výkonov spolužiakov (KK personálne a sociálne, komunikačné).

- **Samostatné štúdium:**

Učiteľ dáva príležitosť žiakovi preštudovať a interpretovať učebné texty na vyučovacích hodinách, vytvárať mu podmienky pre čítanie s porozumením (informačné a učebné KK).

- **Samostatné vystúpenia žiaka:**

Učiteľ zapája žiaka do sprístupňovania nového učiva a organizácie vyučovacích hodín prostredníctvom žiackeho referátu, prezentácie, či vlastných úloh pre svojich spolužiakov, prípadne dáva žiakovi možnosť, aby monitoroval, komentoval, hodnotil učenie sa spolužiakov, či svoje vlastné učenie sa (KK učebné, komunikačné, personálne a sociálne).

- **Projektová výučba:**

Učiteľ zadáva žiakom rozsiahlejšie práce a žiacke projekty, ktoré títo spracúvajú, výsledky ktorých prezentujú s využitím IKT ostatným. Učiteľ dbá na samostatné vypracovanie projektu s využitím dostupnej literatúry a ostatných informačných zdrojov a prezentovanie práce. (KK učebné, na riešenie problémov, komunikačné, informačné, pracovné a podnikateľské, prípadne občianske a kultúrne).

- **Reprezentácia školy žiakmi:**

Učiteľ poskytuje žiakovi príležitosť reprezentovať školu v olympiáde z dejín telesnej kultúry a histórie športu, zapojiť sa do stredoškolskej odbornej činnosti,

- **Videoprezentácia**

Učiteľ využíva pri vyučovaní multimediálne DVD, videonahrávky tréningového procesu, súťaží a testovania s cieľom analyzovať riešenie vzniknutých situácií a vytvoriť tréningové plány a vyhodnotiť správnosť realizovaných postupov.

4 UČEBNÉ ZDROJE

Učebné zdroje predstavujú zdroj informácií pre žiakov, cestu ich motivácie, získavania, upevňovania a kontroly nadobudnutých vedomostí, zručností a postojov.

- UČEBNICE :
 - Tupý, J. a kol.: Základy športovej prípravy 1.vydanie, SPN Bratislava, 1989. ISBN 80-08-00257-3
 - Kršák, P.: Novoveké olympiády, Olympijské hry a ich hrdinovia od Atén po Moskvu. 2. vydanie, Šport Bratislava, 1982. ISBN 70-019-82
 - Binovský, A.: Funkčná anatómia pohybového systému. 2. vydanie, UK v BA 2009. ISBN 978-80-223-2414-4
- www stránky: športujeme.sk, biovek,
- DIDAKTICKÁ TECHNIKA – tabuľa, notebooky, dataprojektor, interaktívna tabuľa
- MATERIÁLNE VÝUČBOVÉ PROSTRIEDKY – tréningové denníky

5 KRITÉRIÁ, METÓDY A PROSTRIEDKY HODNOTENIA

Hodnotenie a klasifikácia žiakov sa vykonáva v súlade so zákonom č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov, aktuálnym metodickým pokynom na hodnotenie a klasifikáciu žiakov stredných škôl a pravidlami na hodnotenie a klasifikáciu prospechu uvedenými v školskom poriadku SGŽP.

Pri klasifikácii výsledkov dosiahnutých v základoch športovej prípravy sa hodnotí:

- celistvosť, presnosť a trvácnosť osvojenia si požadovaných vedomostí a zručností,
- schopnosť uplatňovať osvojené vedomosti a zručnosti pri riešení úloh, najmä praktických,
- schopnosť využívať skúsenosti a poznatky získané pri praktických činnostiach na riešenie problémových úloh, príp. projektov,
- aktivita v prístupe k činnostiam, záujem o ne a vzťah k nim,
- schopnosť vyhľadávať a spracúvať informácie z rôznych zdrojov aj prostredníctvom informačných a komunikačných technológií,
- schopnosť zaujať postoj, vyjadriť vlastné stanovisko a argumentovať,
- kvalita myslenia, predovšetkým jeho logickosť, samostatnosť a tvorivosť,
- kvalita výsledkov činnosti,
- schopnosť a úroveň prezentácie vlastných výsledkov práce,
- pozícia a činnosť v skupine (pri skupinovej práci), schopnosť spolupracovať,
- osvojenie účinných metód samostatného štúdia a schopnosti učiť sa učiť.

Požiadavky na výstup:

Test

Vypracovanie testu zahŕňa overovanie poznatkov a zručností týkajúcich sa určitého tematického celku alebo viacero tematických celkov.

Ústna odpoveď

Overuje vedomosti žiakov z posledných učív a prípravu žiaka na vyučovaciu hodinu.

Prezentácie študentov

Žiaci majú možnosť získať ďalšie body pomocou prezentácií k vybraným témam. Zoznam tém prezentácií bude zverejnený na začiatku každého školského roka, resp. pripomenuté na začiatku každého polroka. Ide o samostatnú prácu žiaka, pričom si sám vyhladá potrebné informácie, ktoré spracuje a prezentuje na hodine vo forme prijateľného a zrozumiteľného výstupu (graf, tabuľka, prezentácia, fotodokumentácia a pod.).

Aktivita na hodine

Podstatnou zložkou práce žiaka je samotné fungovanie na hodine. Táto aktivita, hodnotená extra bodmi, má za cieľ zefektívnenie výučby a zlepšenie interakcie medzi učiteľom a žiakom.

6 OBSAH VZDELÁVANIA

Predmet:	Ročník:	Časový rozsah výučby:
Základy športovej prípravy	prvý	-
	druhý	-
	tretí	2 hodina týždenne, 66 hodín za rok

Predmet: Základy športovej prípravy	Ročník: tretí
Výkonový štandard	Obsahový štandard
1 Svetové dejiny telesnej kultúry – 6 hod	
Žiak vie/dokáže - poznať dejiny telesnej kultúry a športové činnosti v prvotnopospolnej spoločnosti - podmienky vzniku OH, objasniť základné pojmy antických olympijských hier - poznať dejiny športovej činnosti v otrokárskej spoločnosti - poznať dejiny športovej činnosti vo feudálnej spoločnosti - vysvetliť vplyv kapitalizmu na rozvoj športu a športové princípy v období kapitalizmu - analýza príčin obnovenia novodobých OH a objasniť filozofiu, zdroje poučenia a inšpirácie novodobých olympijských hier	- Dejiny telesnej kultúry - Vznik a charakteristika antických OH v Grécku - DTK v otrokárskej spoločnosti - DTK vofeudálnej spoločnosti - DTK v období kapitalizmu - Vznik novodobých OH
2 Olympijské hnutie vo svete a na Slovensku – 4 hod	
Žiak vie/dokáže - vedieť popísať vznik a štruktúru medzinárodného olympijského hnutia, formulovať poslanie, úlohy a ciele olympijského hnutia - poznať prínos osobnosti P. de Coubertina a popísať jeho dielo a ako ovplyvnil vznik MOV - poznať chartu MOV a vymenovať olympijské symboly, poznať protokol a pojmy olympijských hier - popísať za akých podmienok vznikol a formulovať poslanie, úlohy a ciele SOV, najúspešnejší svetový športovci LOH, ZOH a úspechy slovenských športovcov	- Medzinárodné olympijské hnutie - P.de Coubertina - Charta MOV, olympijske symboly, protokol a pojmy - SOV – Slovenský olympijský výbor, LOH,ZOH a úspechy slovenských športovcov

3 Telesná kultúra – 2 hod	
Žiak vie/dokáže - charakterizovať TK, ciele, úlohy, prostriedky a definovať a pochopiť význam a poslanie telesnej kultúry v živote človeka - objasniť pojmy telesná výchova, šport a turistika - popísať organizáciu a riadenie TK a športových odvetví na Slovensku	- Telesná kultúra - Základné pojmy TK - Organizácia TK na Slovensku - Opakovanie tematického celku
4 Anatómia človeka – 4 hod	
Žiak vie/dokáže - vedieť charakterizovať opornú sústavu jej stavbu a funkcie - vedieť charakterizovať pohybovú sústavu jej zloženie, vlastnosti a funkcie - zaujať stanovisko športového tréningu na opornú a pohybovú sústavu	- Oporná sústava človeka - Pohybová sústava človeka - Pôsobenie športu na opornú a pohybovú sústavu
5 Fyziológia človeka – 5 hod	
Žiak vie/dokáže - vedieť charakterizovať fyziológiu a jej dôležitosť pri športovom tréningu. zdôvodniť prečo a k akým zmenám prichádza pri pohybových činnostiach v krvnom obehu, dýchaní, srdčej činnosti a činnosti ďalších vnútorných orgánov - rozobrať adaptáciu organizmu na telesné cvičenia a zaujať stanovisko na reakciu organizmu na únavu, záťaž a pretrénovanie - vysvetliť príčiny vzniku mŕtveho bodu, druhého dychu, rovnovážneho stavu, predštartových a štartových stavov. - zdôvodniť dôležitosť fyziologických tréningových zásad a ich aplikácia v tréningovom procese	- Fyziológia a športový tréning - Adaptácia organizmu - Fyziologické zmeny v ľudskom organizme - Fyziologické tréningové zásady
6 Biomechanika pohybu športovca – 1 hod	
Žiak vie/dokáže - vedieť charakterizovať biomechaniku jej úlohy, ciele a význam v športovom tréningu a vysvetliť základné pojmy - objasniť dynamickú a kinematickú stránku pohybu športovca a uviesť kritériá hodnotenia techniky športovca - zaujať stanovisko na využitie všeobecných a špeciálnych biomechanických metód výskumu v praxi	- Biomechanika v športovom tréningu - Dynamická a kinematická stránka pohybu športovca - Metódy výskumu v praxi - Opakovanie tematického celku
7 Regenerácia a rehabilitácia síl športovca – 2 hod	

Žiak vie/dokáže - objasniť význam, úlohy a ciele regenerácie a rehabilitácie v športe. - vysvetliť regeneráciu psychofyzických síl uplatňovaním biologických prostriedkov(výživa, pitný režim, vitaminizácia, mineralizácia a pedagogických zásad - vymenovať a vysvetliť rozdielnosť pojmov pedagogické a psychologické prostriedky regenerácie a rozobrať hlavné regeneračné procedúry	- Regenerácia a rehabilitácia v športovej príprave - Regenerácia psychofyzických síl - Pedagogické a psychologické prostriedky regenerácie a regeneračné procedúry - Opakovanie učiva
8 Diagnostika trénovanosti – 4 h	
Žiak vie/dokáže - objasniť pojmy všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti - charakteristika všeobecnej trénovanosti pohybového aparátu, srdcovo – cievneho obehu, dýchacieho systému - vysvetliť základné metódy telovýchovného lekárskeho sledovania a funkčné skúšky výkonnosti - charakterizovať a vedieť základné princípy tvorby evidencie tréningového zaťaženia	- Všeobecná a špeciálna pohybová výkonnosť, - Trénovanosť pohybového aparátu srdcovo – cievneho obehu a dýchacieho systému - Telovýchovné lekárstvo - Evidencia tréningového zaťaženia
9 Doping v športe – 1 h	
Žiak vie/dokáže - rozobrať pojem doping v športe a objasniť pojem zakázaných farmakologických skupín a látok, zakázaných metód a skupín liekov - charakterizovať organizáciu a orgány dopingovej kontroly, výber športovcov a postihy za doping - prezentovať svoj názor k problému doping u vo svetových športových organizáciách	- Doping - Organizácia a orgány dopingovej kontroly - Diskusia na celosvetový problém doping u v športe - Opakovanie tematického celku
10 Pedagogika a športový tréning – 2 h	
Žiak vie/dokáže - vedieť popísať základy všeobecnej pedagogiky a jej zásady - charakterizovať osobnosť pedagóga základné vlastnosti, predpoklady a schopnosti - charakterizovať osobnosť trénera jeho základné vlastnosti, predpoklady a schopnosti	- Základy všeobecnej pedagogiky - Osobnosť pedagóga - Typológia trénera - Príprava telovýchovných pedagógov
11 Športový tréning – 4 h	
- Žiak vie/dokáže	- Športový tréning 2 h - Činitele športového tréningu

- objasniť a charakterizovať športový tréning jeho ciele, úlohy, črty, zložky a význam - vedieť charakterizovať jednotlivé činitele v systéme športového tréningu - charakterizovať športovca a trénera a v rámci špecializácie popísať ich vzájomný vzťah	- Športovec a tréner
12 Členenie a periodizácia športového tréningu – 3 h	
- Žiak vie/dokáže - objasniť členenie podľa cieľov a úloh - objasniť zaťaženie ako základ rastu trénovanosti - rozobrať a zdôvodniť periodizáciu tréningového cyklu	- Základný, špecializovaný a vrcholový tréning - Zaťaženie v športovom tréningu - Periodizácia tréningového cyklu - Opakovanie tematického celku
13 Didaktické formy, metódy a prostriedky športového tréningu – 2 h	
- Žiak vie/dokáže - vysvetliť pojem didaktická forma tréningu a súčasne vedieť aplikovať v tréningovom procese - vedieť charakterizovať metódy a uplatniť v tréningu rozvojom telesnej, taktickej, technickej a psychologickej prípravy - charakterizovať organizačné formy, obsah a konspekt tréningovej jednotky - objasniť potrebu prostriedkov v tréningovom procese	- Didaktické formy tréningu - Metódy v tréningovom procese - Organizačné formy - Telesné cvičenia v tréningovom procese
14 Plánovanie, hodnotenie a evidencia športového tréningu – 4 h	
- Žiak vie/dokáže - vysvetliť metodiku zostavovania tréningových plánov od olympijského cyklu po tréningovú jednotku - vysvetliť početnosť, druh a veľkosť zaťaženia a hodnotiť tréningový proces a analyzovať rozdielnosť medzi plánom a skutočnosťou - zaujať stanovisko k evidencii športového tréningu - na základe videozáznamu rozanalyzovať tréningový proces od jeho príprav, cez realizáciu až po jeho hodnotenie a porovnať rozdiel medzi plánom a skutočnosťou	- Tréningové plány - Početnosť, druh a veľkosť zaťaženia. Plán a skutočnosťou v tréningovom procese - Evidencia športového tréningu - Analýza tréningového procesu 2 h
15 Osobitosti športového tréningu – 1 h	

- Žiak vie/dokáže - vysvetliť osobitosti športového tréningu v jednotlivých športových špecializáciách - špecifikovať plánovanie, evidenciu a hodnotenie športového tréningu v športových špecializáciách - zvládnuť vytvoriť plán športovej prípravy na určité časové obdobie	- Osobitosti športového tréningu v jednotlivých športových špecializáciách - Plánovanie, evidencia a hodnotenie športového tréningu v športových špecializáciách - Tvorba plánu športového tréningu - Opakovanie učiva
16 Telesná príprava -1 h	
- Žiak vie/dokáže - vedieť charakterizovať telesnú prípravu a jej základné pohybové predpoklady - porovnať všeobecnú a špeciálnu pohybovú prípravu - vedieť odlišnosti a porovnať športový tréning jednotlivých športov so svojou špecializáciou - odlišnosti a zásady športového tréningu detí a mládeže - odlišnosti a zásady športového tréningu mužov a žien - vo svojom športovom odvetví pripraviť tréning na rozvoj všeobecnej a špeciálnej prípravy	- Telesná príprava a jej základné pohybové predpoklady - Špeciálna a všeobecná pohybová príprava - Športový tréning jednotlivých športov - Športový tréning detí a mládeže - Športový tréning mužov a žien - Príprava tréningovej jednotky vo svojej špecializácii - Opakovanie tematického celku
17 Silové schopnosti a ich rozvoj – 4 h	
Žiak vie/dokáže - vedieť charakterizovať a rozdeliť silové schopnosti. Porovnať metódy a prostriedky rozvoja sily v športovom tréningu - testovať silu a analyzovať výsledky pre tvorbu tréningových plánov - uviesť príklad a popísať metódy a prostriedky rozvoja vybraných silových schopností	- Silové schopnosti - Testovanie silových schopností - Rozvoj silových schopností
18 Rýchlostné schopnosti a ich rozvoj – 3 h	
Žiak vie/dokáže - vedieť charakterizovať a rozdeliť rýchlostné schopnosti, porovnať metódy a prostriedky rozvoja sily v športovom tréningu - testovať rýchlosť a analyzovať výsledky pre tvorbu tréningových plánov - uviesť príklad a popísať metódy a prostriedky rozvoja vybraných rýchlostných schopností	- Rýchlostné schopnosti - Testovanie a analýza rýchlostných schopností - Rozvoj rýchlostných schopností
19 Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj – 4 h	

Žiak vie/dokáže - vedieť charakterizovať a rozdeliť vytrvalostné schopnosti, porovnať metódy a prostriedky rozvoja vytrvalosti v športovom tréningu - testovať vytrvalosť a analyzovať výsledky pre tvorbu tréningových plánov - uviesť príklady rozvoja vytrvalostných schopností	- Vytrvalostné schopnosti - Testovanie a analýza vytrvalostných schopností - Tvorba tréningovej jednotky so zameraním na vytrvalosť
20 Agilita, pohyblivosť a koordinácia – 1 h	
Žiak vie/dokáže - vedieť charakterizovať a rozdeliť jednotlivé pohybové schopnosti, porovnať metódy a prostriedky rozvoja v športovom tréningu - testovať jednotlivé pohybové a analyzovať výsledky pre tvorbu tréningových plánov - uviesť príklady rozvoja jednotlivých pohybových schopností	- Agilita, pohyblivosť a koordinácia - Testovanie a analýza agility, pohyblivosti a koordinácie - Tvorba tréningovej jednotky - Opakovanie tematického celku
21 Technická príprava – 1 h	
Žiak vie/dokáže - objasniť pojem, úlohy a cieľ technickej prípravy - aplikovať rozvoj technickej stránky v tréningovom procese viacerými spôsobmi a zdôvodniť predpoklady športovcov pre osvojenie si technickej prípravy	- Technická príprava - Aplikácia techniky do športového tréningu a kritériá hodnotenia techniky
22 Taktická príprava – 1 h	
- Žiak vie/dokáže - vedieť charakterizovať úlohy a ciele taktickej prípravy v športe - pripraviť projekt taktickej prípravy pre vlastnú športovú disciplínu	- Taktická príprava - Projekt taktickej prípravy
23 Psychologická príprava – 1 h	
- Žiak vie/dokáže - vysvetliť pojem psychologickéj prípravy ako súbor princípov, úloh, metód a prostriedkov dôležitých pre tréning a súťaž - zdôvodniť opodstatnenosť modelovaného tréningu a reguláciu predštartových a štartových stavov a skupiny regulačných prostriedkov	- Dôležitosť psychologickéj prípravy - Modelovaný tréning a vzťah krátkodobej a dlhodobej psychologickéj prípravy
24 Teoretická príprava – 1 h	
- Žiak vie/dokáže - vysvetliť prínos vied o športe k rozvoju telesnej kultúry	- Prínos vied o športe k rozvoju telesnej kultúry - Teória a didaktika športu, základy športového tréningu a pravidiel - Opakovanie tematického celku

- rozobrať v teoretickej rovine základy teórie a didaktiky športu, vysvetliť pravidlá svojej športovej špecializácii a objasniť možnosti prípravy telovýchovných pracovníkov	
25 Výber športovo talentovanej mládeže – 2 h	
- Žiak vie/dokáže - vedieť charakterizovať športový talent a určiť základné kritériá pri výbere športovo talentovanej mládeže - vysvetliť dôležitosť genetických predpokladov a zásady pri výbere - rozobrať problematiku výberu športovo talentovanej mládeže v súčasnosti	- Talent a kritériá výberu - Genetické predpoklady a zásady výberu talentovanej mládeže - Problematika výberu športovo talentovanej mládeže v súčasnosti - Opakovanie učiva
26 Zdravá výživa s suplementácia v športe – 2 h	
- Žiak vie/dokáže - vedieť charakterizovať makro a mikronutrienty - vedieť charakterizovať a členiť bielkoviny, tuky a cukry - poznať zásady správnej životosprávy a zásady stravovania pred, počas a po športovom výkone	- Rast a výživa buniek - Energetické krytie potrieb organizmu pri športovom výkone - Problematika redukcie hmotnosti, a dodržiavanie pitného režimu - Problematika suplementácie

Názov predmetu	Športová príprava – futbal
Profilácia	šport
Kód a názov odboru	7902 J gymnázium
Platnosť	od 1.9.2020

ČASOVÝ ROZSAH VÝUČBY (V HODINÁCH)											
Počet hodín za 1. – 4. ročník		Rozloženie do ročníkov									
		prvý		druhý		tretí		štvrtý		Spolu	
RUP*	PDH**	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	za štúdium
0	2	2	66	2	66	2	66	2	60	8	158

RUP* - rámcový učebný plán, **PDH**** - použité disponibilné hodiny

1 CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Športová príprava sa zameriava na zvyšovanie športovej výkonnosti a na zabezpečenie optimálneho všestranného rozvoja mládeže a dospelých vplyvom pôsobenia prostriedkov telesnej výchovy a športu. Je to druh telovýchovného procesu, ktorý je plánovaný a ide v ňom o zámerné pôsobenia na jednotlivca alebo celý kolektív. Má znaky výchovného a vzdelávacieho procesu. Výchovou sa rozumie získavanie morálne – vôľových vlastností, psychických kvalít, vlastného názoru na svet, potreby pracovať, zlepšovanie kvality života. Vzdelávaním sa rozumie získavanie vedomostí a poznatkov z telovýchovného procesu, ich využívanie v praxi, a mať schopnosť prispôbiť sa premenlivým situáciám a podmienkam v hre. Športová príprava mládeže tvorí jednotu výchovy vzdelávania, teda formuje všestranný rozvoj osobnosti športovca, nielen v zápase, súťaži, ale aj mimo nich v bežnom živote. Športová príprava je cielene upravený spôsob života, zameraná na dosahovanie športových cieľov. Súvisí so systémom práce a oddychu, so životosprávou a plánovitým určovaním zaťaženia, regeneráciou, so zvyšovaním výkonnosti, trénovanosti a pripravenosti. Športová príprava je súčasť výchovy a vzdelávania žiakov našej školy. Povinný vyučovací predmet je špecifický svojím zameraním na cieľavedomé telesné, funkčné a pohybové zdokonalenie detí a mládeže, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Poskytuje základné teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu. Plní významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu. Utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a k športu. Výrazne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti. Pomáha hľadať a rozvíjať pohybovo nadaných žiakov.

Vzdelávacia oblasť zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie.

Športová príprava je vykonávaná formou vyučovacích hodín 2 hodiny týždenne v rámci vyučovacieho procesu a formou tréningového procesu, ktorý zahŕňa 10 hodín praktickej časti tréningového procesu, ktorý sa uskutočňuje v poobedňajších hodinách na ihriskách v rámci tréningovej skupiny, do ktorej je hráč zaradený podľa veku a výkonnosti. Hráči absolvujú 3 hodiny týždenne regenerácie a 1 hodinu nepohybovej prípravy, ktorá zahŕňa teoretickú a taktickú časť prípravy hráča na tréningovú jednotku alebo futbalový zápas. V každom ročníku žiaci absolvujú v letnom a zimnom období tréningový kemp – sústredenie, ktoré je zamerané na rozvoj kondičných a koordinačných schopností.

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovací hodina športovej prípravy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci. Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Vzdelávací obsah predmetu je rozdelený do štyroch hlavných modulov, ktoré zahŕňujú základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle. Výstupom by mala byť pohybová kompetencia s integrovaným pohľadom na pohyb, športovú činnosť, zdravie a starostlivosť o neho v praktickom živote.

Hlavné moduly:

Zdravie a jeho poruchy

Zdravý životný štýl

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Športové činnosti pohybového režimu

Zdravie a jeho poruchy- žiaci sa naučia sprostredkovať teoretické poznatky a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb, dokážu poukázať na nebezpečenstvo závislosti a ich následkov, naučia sa poskytovať prvú pomoc.

Zdravý životný štýl – žiaci sa naučia vysvetliť základy zdravého životného štýlu a zdravej výživy, získajú poznatky o režime práce, oddychu a o otužovaní, naučia sa dodržiavať bezpečnosť pri športovaní a úmerne zaťažovať organizmus. Získajú poznatky o kalokagtii, olympionizme aktívnom odpočinku. Naučia sa vytvárať vlastný pohybový program.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – žiaci sa naučia zvyšovať svoju telesnú zdatnosť, zaťažovať organizmus v telovýchovnom a športovom procese, získajú poznatky o všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti a budú schopní sebahodnotenia.

Športové činnosti pohybového režimu – žiaci získajú poznatky o účinku jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike vykonávania športových disciplín, o pravidlách atletiky, volejbalu, basketbalu, hádzanej, florbalu, futbalu, strečingu, o športovej terminológii, športovom prostredí a divákoch, podmienkach, prostriedkoch, športoviskách.

2 CIELE PREDMETU

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

Špecifickým cieľom predmetu je:

- individuálnym a skupinovým tréningom rozvíjať prednosti u jednotlivých hráčov
- prvoradú pozornosť venovať zodpovednému a tvorivému plneniu úloh, ktoré vyplývajú z ich hráčskych funkcií v rámci útočných a obranných herných systémov
- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;
- optimálne pri tom využívať konkrétne predpoklady jednotlivých hráčov pre určité funkcie v družstve podľa poznatkov z prípravy v predchádzajúcej etape
- významnú pozornosť venovať nácviku a zdokonaľovaniu herných systémov a herných kombinácií
- zvýšený dôraz klásť na intelektualizáciu tréningového procesu s dôrazom na sebahodnotenie, sebakontrolu a seba vzdelávanie
- rozumeli vybraným športovým disciplínam, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;

Ciele jednotlivých modulov:

Zdravie jeho poruchy

- pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť
- porozumieť otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie;
- pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;

- uplatňovať teoretické a praktické vedomosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnější spôsob starostlivosti o vlastné zdravie;
- porozumieť nebezpečenstvu závislostí, ich biologickými a sociálnymi následkami (fajčenie, alkohol, iné drogy), výchova k eliminácii rizika;
- vedieť poskytnúť prvú pomoc – základné zásady prvej pomoci;

Zdravý životný štýl

- osvojiť si zásady správnej výživy a zdravého životného štýlu;
- porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu;
- nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu
- získať praktické zručnosti o zdravotne orientovaných pohybových činnostiach a ich využívať v dennom režime;
- účelne využiť vplyv prírodných síl na vykonávanie vybraných telovýchovných a športových činností a starostlivosti o zdravie;
- zorganizovať si pohybový režim a vytvoriť si program vlastných pravidelných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu;
- využiť nadobudnutú pohybovú gramotnosť na ďalšiu aktívnu športovú činnosť vo svojom životnom štýle a spoluorganizovaní pohybového režimu iných osôb;
- vytvoriť si predstavu a získať skúsenosti o vlastných pohybových možnostiach;
- porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj a osvojiť si potrebu pravidelnej pohybovej aktivity v dennom režime;
- pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov;

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- získať skúsenosti z pôsobenia rôznych telovýchovných a športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj;
- plánovať a aplikovať spôsob rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- vytvoriť si správnu predstavu o pohybovom zaťažení pri telovýchovnej a športovej činnosti;
- preukázať schopnosť hodnotiť a diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť; vedieť diagnostikovať pulzovú frekvenciu,
- vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností;
- pochopiť potrebu dosiahnutia svojej optimálnej všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti ako predpokladu na vykonávanie záujmovej športovej činnosti;

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti;
- preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov a zručností v osobnom športovom výkone;
- získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri praktických športových disciplínach, organizovaní športovej aktivity;
- pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu, konať fair play;
- orientovať a preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí pomocou rôznych lokomočných a športových prostriedkov;
- vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti, v súťaži, až k prípadnému profesijnému zaradeniu v športe;
- rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav prostredníctvom pohybu.

ŠTANDARD KOMPETENCIÍ

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

Pohybové kompetencie:

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

Kognitívne kompetencie:

- žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov;
- žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza;
- žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov, vie pomenovať problém, zvoliť si optimálny spôsob riešenia a tento cieľ primeraným spôsobom dosiahnuť;
- žiak má mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, tvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

Komunikačné kompetencie:

- žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie napísanej terminológii;
- žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská;
- žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným;
- žiak komunikuje na základe empatie, presviedča najmä príkladom;
- žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

Učebné kompetencie:

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

Interpersonálne kompetencie:

- žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným. Vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky. V každej situácii vie predvídať následky svojho konania;
- žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie;
- žiak vie efektívne pracovať v kolektíve. Aktívne sa zapájať do spoločných činností., do deľby práce pri spoločnom úsilí. Vie racionálne riešiť konfliktné situácie pri športových činnostiach;

- žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov ;
- žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia. Utvorenou hodnotovou orientáciou dokáže k nim zaujať správne stanovisko a chápe odlišnosti, vie poradiť iným,

Postojové kompetencie:

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

3 VÝCHOVNÉ A VZDELÁVACIE STRATÉGIE

Stratégie výučby sú metodické postupy učiteľov (metódy a formy výučby, aktivity, príležitosti, pravidlá) vo výučbe , ktorými cielene a systematicky utvárame a rozvíjame KK žiakov.

Využívanie IKT:

Učiteľ zadáva žiakovi úlohy, pri ktorých bude využívať prostriedky IKT na vyhľadávanie, spracovanie, uloženie a prezentáciu informácií. (KK informačné, komunikačné, personálne a sociálne).

Skupinové učenie sa:

Úlohy zadávané žiakom, riešia títo vo dvojiciach i v skupinách. Výsledky dosiahnuté v skupine potom určitý žiak prezentuje ostatným. Žiaci sú vedení k pomoci slabším žiakom, k hodnoteniu vlastných výkonov i výkonov spolužiakov (KK personálne a sociálne, komunikačné).

Samostatné vystúpenia žiaka:

Učiteľ zapája žiaka do sprístupňovania nového učiva a organizácie vyučovacích hodín prostredníctvom i vlastných úloh pre svojich spolužiakov, prípadne dáva žiakovi možnosť, aby monitoroval, komentoval, hodnotil učenie sa spolužiakov, či svoje vlastné učenie sa (KK učebné, komunikačné, personálne a sociálne).

Sebahodnotenie žiakov:

Pri hodnotení práce žiaka učiteľ využíva jeho portfólio, vlastný plán, vlastné hodnotenie práce, osobné rozhovory. Dôsledne dbá na stanovovanie primeraných požiadaviek pre žiaka, aby si žiak mohol rozvíjať pozitívnu predstavu o sebe (KK personálne a sociálne).

Slovné, názorné a praktické metódy:

Slovné sa používajú pri rozširovaní špeciálnych vedomostí žiaka. Názorné pôsobia na zrkové vnemy a utváranie predstáv o technike o postupoch a spôsobe organizácie hry. Praktické najdôležitejšie a najčastejšie sa používajú na plnenie úloh hernej prípravy.

Metódy založené na vzťahu celok – časť:

Na efektívnosť hernej prípravy sa podieľajú metódy praktického herného nácviku, ktoré sú založené na vzťahu celok a časť.

Metodicko-organizačné formy:

Vlastná hra – forma riadenej alebo voľnej hry. Zdokonaľovanie komplexného konania jednotlivcov.

Prípravná hra – umožňujú zdokonaľovať technickú a taktickú stránku herných činností

Herné cvičenie – umožňujú zdokonaľovať technickú a taktickú stránku hry jednotlivca

Prípravné cvičenie – nácvik technickej stránky herných činností jednotlivca

Priebežné testy:

Učiteľ pravidelne zaraďuje motorické testy žiakov, aby každý žiak získal spätnú väzbu o svojej telesnej zdatnosti a motorickej výkonnosti za určité obdobie.

Reprezentácia školy žiakmi:

Učiteľ poskytuje žiakovi príležitosť reprezentovať školu v športových súťažiach v rámci okresu, regiónu, kraja a republiky.

4 UČEBNÉ ZDROJE

- ČILLÍK, I. 2004. *Športová príprava v atletike*. Fakulta humanitných vied, UMB Banská Bystrica, 2004, ISBN: 80-8055-992-9.
- KAMPMILLER, T. - KOŠTIAL, J. - SEDLÁČEK, J. 1990. Diagnosis and Verifcation of Assumptions on Yong Mele Sprinters. Physical Educasion Review 13, 1990, č.2 autum
- KASA, J. 2001. *Športová kinantropológia*. (Terminologický a výkladový slovník). Bratislava : SVSTVŠ, FTVŠ UK, 2001, ISBN: 80-968252-8-3
- KUCHEN, A. et al. 1980. *Niektoré faktory podmieňujúce športový výkon*. Zborník vedecko-metodickej rady SÚV ČSZTV VII, Bratislava : ŠPORT , 1980.
- MĚKOTA, K. – BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v telesnej výchove*. Praha, SPN, 1983.
- MĚKOTA, K. – KOVÁŘ, R. et.al. 1996. *UNIFITTEST (6-60)*. Praha, 1996.
- MĚKOTA, K. – NOVOSAD, J. 2005. *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta telesné kultury, Olomouc, 2005, ISBN 80-244-0981-X.
- MORAVEC, R.1990. *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18 ročnej mládeže v ČSFR*. Min. škol., mládeže a športu SR Bratislava : STV Šport,1990.

- MORAVEC, R. - KAMPMILLER, T. - SEDLÁČEK, J. et al. 1996. *Eurofit - Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : SVS pre TV a ŠPORT, 1996.
- MORAVEC, R. 2000. Štruktúra športového výkonu. *Teória a didaktika športu I*. Vysokoškolské učebné texty, FTVŠ UK , Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000.
- MORAVEC, R. a kol. 2004 *Teória a didaktika športu*. FTVŠ UK, SVS TVŠ, Bratislava, 2004, ISBN: 80-89075-22-3.
- MĚKOTA, K. - BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v telesné výchove*. Praha : SPN, 1983.
- PERIČ, T. 2006. *Výběr sportovních talentu*. Grada publishing, a.s., Praha, 2006, ISBN 80-247-1827-8.
- ROSA, V. 2007. *Metodika tvorby didaktických testov*. Štátny pedagogický ústav, Bratislava 2007, 32-36, ISBN 978-80-89225-32-3.
- SEDLÁČEK, J – ANTALA, B a kol. 2008. *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelania*. ICM AGENCY, Bratislava, 2008, s. 35-46.
- ŠIMONEK, J. 1995. Kondičná príprava. In: Sýkora,F. et al.: *Telesná výchova a šport*. Bratislava : 1995.
- TUPÝ, J. et al. 1989. *Základy športovej prípravy*. Bratislava : SPN, 1989.
- TUREK, I. 1996. *Ciele vyučovacieho procesu*. Kapitoly z didaktiky, Banská bystrica : MC, 1996.
- ZAPLETALOVÁ, L. 2002. Ontogenéza motorickej výkonnosti 7-18-ročných chlapcov a dievčat slovenskej republiky. Bratislava, SVS pre TV a ŠPORT 2002.
- BURSOVÁ,M.:Kompenzační cvičení, Praha:Grada,2005
- ČILLÍK,I.:Základy atletiky.BB:FHV UMB,2003
- FRANTIŠEK S.A KOL.: Telesná výchova a šport,BA:F.R&G.,1995
- HATALA ,J.:Základné pravidlá vybraných športových hier.MC,BB, 2001
- Časopis: Muscle-Fitness
- KAČÁNI,L.:Futbal, Herná príprava 2 teória a prax, Bratislava:SFZ, 2005
- KAČÁNI,L.:Futbal, Hra – výkon – tréning, Bratislava:PAMIKO, 1997
- HOLIENKA,M.:Futbal, Hra – kondícia – tréning, Bratislava:P.Mačura, 1997

5 KRITÉRIÁ, METÓDY A PROSTRIEDKY HODNOTENIA

Hodnotenie a klasifikácia žiakov sa vykonáva v súlade so zákonom č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov, aktuálnym metodickým pokynom na hodnotenie a klasifikáciu žiakov stredných škôl a pravidlami na hodnotenie a klasifikáciu prospechu uvedenými v školskom poriadku SGŽP.

Predpokladom spravodlivého hodnotenia žiakov je ich čo najlepšie poznanie. Hodnotenie žiakov je integrujúcou súčasťou výchovno-vzdelávacej práce v telesnej a športovej výchove. Má byť jedným z prostriedkov získavania žiakov pre ich vlastné telesné, pohybové, psychické a intelektuálne zdokonaľovanie, pre utváranie trvalého vzťahu k telesnej výchove a športu a starostlivosti o svoje zdravie.

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v športovej príprave sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

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

Hodnotenie vzťahu žiaka k športovej príprave realizuje učiteľ nielen na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorej si všíma najmä jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale aj na základe jeho aktivity a angažovanosti v školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Úroveň poznatkov v športovej príprave posudzuje priebežne v procese a môže si na to vytvárať i pomocné testy. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa odporúča používať batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržia sa štandardov.

Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení klasifikačným stupňom od 1 do 5. Priebežne počas vyučovania sa využíva najmä slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiakov a pre mnohých, a to osobitne pre dievčatá, je dôležitým a často aj silnejším motivačným činiteľom.

Žiakovi, ktorý na základe lekárskeho potvrdenia zo zdravotných dôvodov neabsolvoval pohybovú časť obsahu vyučovania za klasifikačné obdobie sa na vysvedčení uvedie „oslobodený/oslobodená“.

6 OBSAH VZDELÁVANIA

Predmet:	Ročník:	Časový rozsah výučby:
Športová príprava - futbal	prvý	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	druhý	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	tretí	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	štvrtý	2 hodiny týždenne, 60 hodín za rok

Predmet: športová príprava	Ročník: prvý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	
Žiak vie/dokáže: - dosiahnuť systematický rozvoj aeróbno-anaeróbneho energetického systému a senzomotorickej koordinácie.	- Kontrola VPV - Všeobecná vytrvalosť - Aeróbno - anaeróbna vytrvalosť - Rychlostná vytrvalosť - Rýchlosť - Vytrvalostná sila - Dynamická sila - Koordinácia, obratnosť
Zdravie a jeho poruchy	
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie - vysvetliť zásady prevencie chorôb a úrazov v tréningovom procese; - definovať zdravie zdravotný stav	- Hygiena, jej význam pre zdravie - Prevencia voči zraneniam - Základná gymnastika - Cvičenia na lavičkách
Športové činnosti pohybového režimu	
Herné činnosti jednotlivca Hráč vie, je schopný ukázať nasledujúce útočné a obranné herné činnosti jednotlivca Herné činnosti jednotlivca -Útočné:	Herné činnosti jednotlivca HČJ - útočné ÚHČJ

- výber miesta, stávanie sa (zásady pohybu bez lopty, hra v priestore a s priestorom),
- prihrávanie, preberanie lopty (všetky spôsoby) v podmienkach herných situácií,
- vedenie lopty a obchádzanie súpera (všetky spôsoby), dokonalé krytie a kontrola lopty, zbavovanie sa súpera, uvoľňovanie sa s loptou v podmienkach herných situácií,
- strel'ba nohou a hlavou (všetky spôsoby, strel'ba, dorážanie lopty bez prípravy, strel'ba zo vzduchu, volej, rotovaná „vtipná“ strel'ba, strel'ba hlavou v páde, tečovaná hlavička, príprava špecialistov na riešenie štandardných situácií).

Herné činnosti jednotlivca - Obranné:

- obsadzovanie hráča a priestoru, odoberanie lopty všetkými spôsobmi
- v podmienkach herných situácií (dôrazná hra telom pri zablokovaní, vypichovaní, vkláznutí a súbojoch hlavou),
-
- Brankára: všetky spôsoby chytania a vyrážania lopty, presné zakladanie útoku (akcent na techniku špeciálnych herných činností).
- Kontrola lopty, „pocit lopty – rýchle nohy“ (pocit'ovanie)
- kontrola lopty na zemi i vo vzduchu (obojnohosť),
- žongľovanie nohou, hlavou zložitý obmeny (na mieste, v pohybe, v behu, lopty rôznych rozmerov a hmotnosti),
- kontrola lopty, striedanie frekvencie krokov (rýchle nohy pri kontakte s loptou, zmeny rýchlosti pohybu, prenášanie ťažiska tela na ľavú, pravú nohu).

Herné kombinácie

Hráč je schopný spolupracovať v rámci nasledujúcich útočných a obranných herných kombinácií:

Herné kombinácie - útočné:

- založené na prihrávke, vedení lopty, predbiehaní, oplákavaní a nabíehaní
- (vytváranie voľných priestorov a ich využívanie, kombinácie v typických

- prihrávanie na maximálnu vzdialenosť
- strel'ba 1. dotykcom po prihrávke oblúkom,
- obchádzanie súpera
- odoberanie lopty
- prihrávanie na max. vzdialenosť,
- spracovanie lopty,
- prihrávanie 1 dotykcom,
- strel'ba po vedení lopty a obchádzaní súpera
- obranné OHČJ
- všetky obranné herné činnosti jednotlivca
- obsadzovanie priestoru,
- odoberanie lopty

Herné činnosti brankára - útočné

- kop od brány
- vykopávanie lopty z ruky
- vyhadzovanie lopty
- riešenie situácie „malá domov“
-

Herné činnosti brankára - obranné

- stávanie sa a premiestňovanie
- chytanie lopty
- vyrážanie lopty
- vybiehanie
- usmerňovanie obrany
- riešenie situácie „malá domov“

Herné kombinácie HK - útočné ÚHK

- kombinácie založené na krátkej a dlhej prihrávke
- kombinácie založené na výmene miesta
- kombinácie založené na prihrávke a nabíehaní do voľného priestoru
- kombinácie založené na prihrávke na maximálnu vzdialenosť,
- kombinácie založené na prihrávaní a nabíehaní do voľného priestoru,
- kombinácie založené na

- priestorových úsekoch), - streľba po kombináciách v úsekoch hry, priestor, čas (spolupráca hráčov - v zoskupeniach podľa hráčskych funkcií), - reťazce pospájaných herných kombinácií (kontrola hry, napr. oplákavanie – menenie ťažiska hry – vybiehanie z tandemu atd.), - kombinácie pri riešení štandardných situácií z hľadiska útoku (signály, výchova špecialistov, spolupráca realizátorov). Herné kombinácie - obranné: - obmeňovanie obranných kombinácií v podmienkach herných situácií, kombinácia vystavenia súpera do postavenia mimo hry (spolupráca na signál), - obranné kombinácie pri riešení štandardných herných situácií z hľadiska obrany (rozostavenie, spolupráca obrany, špecialistov, „hlavičkár“, dirigent). Herné systémy Hráč sa vie orientovať v priestore v nasledujúcich herných systémoch: Herné systémy - útočné: - postupný útok, rýchly útok – protiútok skupiny a jednotlivca (obmeňovanie, adekvátne voľba podľa hry obrany súpera, nabíhanie stredových hráčov a obrancov). Herné systémy - obranné: - kombinovaná obrana, priestorová obrana (hra v priestore a s priestorom, rýchle organizovanie obrany, prechod do obrany). Žiak vie/dokáže: - správne popísať techniku a kvalitne vykonať ukážku herných činností jednotlivca a postavenia hráčov pri štandardných situáciách. - rozhodovať tréningové zápasy	- výmene miesta - založené na: - výmene miesta, - na prihrávke a nabíhaní do voľného priestoru - obranné OHK - kombinácie založené na vzájomnom zabezpečovaní - obranné kombinácie založené na preberaní hráčov , na zosilnenom obsadzovaní hráča, - obsadzovanie priestoru, - odoberanie lopty Nácvik herných systémov HS - útočné herné systémy ÚHS - zakladanie útoku na vlastnej polovici, - prenášanie ťažiska, - zakončovanie útoku aj s výmenou hráčov do šírky a hĺbky - zakladanie rýchleho protiútoku po štandar. situáciách (kop z rohu, priamy voľný kop) z vlastnej polovice cez - 1-2 vysunutých hráčov - prechod zo systému postupného útoku do rýchleho protiútoku a naopak - obranné herné systémy OHS - osobná obrana na celom ihrisku, - zdokonaľovanie priestorovej obrany (aktívnej) na vlastnej polovici ihriska, aj na polovici súpera - systém priestorovej obrany proti - rýchlemu protiútoku Štandardné situácie ŠS - kop z rohu, - priamy voľný kop, - vhadzovanie
--	---

Zdravý životný štýl	
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť zásady a pozitívne pôsobenie správnej výživy a zdravého životného štýlu na výkon hráča v zápase. - Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj	- Zásady správnej výživy a zdravého životného štýlu; - Kompenzačné cvičenia na podporu zdravého životného štýlu - Pohybové hry - Prekážkové dráhy

Predmet: športová príprava	Ročník: druhý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	
Žiak vie/dokáže: - dosiahnuť systematický rozvoj aeróbno-anaeróbneho energetického systému a senzomotorickej koordinácie - zdôrazniť prejavy rýchlostných schopností - objasniť rozdiel medzi kondičnými a koordináčnymi schopnosťami - dosiahnuť rozvoj pohybových schopností pomocou športových disciplín	- Kontrola VPV - Všeobecná vytrvalosť - Rýchlosť - Dynamická sila - Koordinácia, agilita - Kondičná gymnastika - Skákanie cez švihadlo - Pilates
Zdravie a jeho poruchy	
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť ciele a úlohy regenerácie síl v športovej príprave; - vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie. - viesť rozcvičenie so spoluhráčmi	- Hygiena, jej význam pre zdravie - Strečing ako prevencia voči zraneniam - Význam dýchacích cvičení v športe
Športové činnosti pohybového režimu	
Žiak vie/dokáže: - správne popísať techniku a kvalitne vykonať ukážku herných činností jednotlivca - rozhodovať tréningové zápasy - v zápasoch uplatňovať osvojené herné kombinácie a plniť úlohy v hráčskych funkciách uvedených herných systémov. - Herné činnosti jednotlivca Hráč vie, je schopný ukázať nasledujúce útočné a obranné herné činnosti jednotlivca Herné činnosti jednotlivca - útočné:	Herné činnosti jednotlivca HČJ - útočné ÚHČJ - prihrávanie na maximálnu vzdialenosť - strelba 1. dotyk po prihrávke oblúkom, - obchádzanie súpera - odoberanie lopty - prihrávanie na max. vzdialenosť, - spracovanie lopty, - prihrávanie 1 dotyk, - strelba po vedení lopty a obchádzaní súpera - obranné OHČJ

- výber miesta, stávanie sa (zásady pohybu bez lopty, hra v priestore a s priestorom),
- prihrávanie, preberanie lopty (všetky spôsoby) v podmienkach herných situácií,
- vedenie lopty a obchádzanie súpera (všetky spôsoby), dokonalé krytie a kontrola lopty, zbavovanie sa súpera, uvoľňovanie sa s loptou v podmienkach herných situácií,
- strelba nohou a hlavou (všetky spôsoby, strelba, dorážanie lopty bez prípravy, strelba zo vzduchu, volej, rotovaná „vtipná“ strelba, strelba hlavou v páde, tečovaná hlavička, príprava špecialistov na riešenie štandardných situácií).

Herné činnosti jednotlivca - obranné:

- obsadzovanie hráča a priestoru, odoberanie lopty všetkými spôsobmi
- v podmienkach herných situácií (dôrazná hra telom pri zablokovaní, vypichovaní, vklíznutí a súbojoch hlavou),
- Brankára: všetky spôsoby chytania a vyrážania lopty, presné zakladanie útoku (akcent na techniku špeciálnych herných činností)

Kontrola lopty, „pocit lopty – rýchle nohy“ (pocitovanie)

- kontrola lopty na zemi i vo vzduchu (obojsmernosť),
- žongľovanie nohou, hlavou zložené obmeny (na mieste, v pohybe, v behu, lopty rôznych rozmerov a hmotnosti),
- kontrola lopty, striedanie frekvencie krokov (rýchle nohy pri kontakte s loptou, zmeny rýchlosti pohybu, prenášanie ťažiska tela na ľavú, pravú nohu).

Herné kombinácie

Hráč je schopný spolupracovať v rámci nasledujúcich útočných a obranných herných kombinácií:

Herné kombinácie -útočné:

- založené na prihrávke, vedení lopty, predbiehaní, odlákavaní a nabíehaní

- všetky obranné herné činnosti jednotlivca
- obsadzovanie priestoru,
- odoberanie lopty

Herné činnosti brankára - útočné

- kop od brány
- vykopávanie lopty z ruky
- vyhadzovanie lopty
- riešenie situácie „malá domov“

Herné činnosti brankára - obranné

- stávanie sa a premiestňovanie
- chytanie lopty
- vyrážanie lopty
- vybiehanie
- usmerňovanie obrany
- riešenie situácie „malá domov“

Herné kombinácie HK - útočné ÚHK

- kombinácie založené na krátkej a dlhej prihrávke
- kombinácie založené na výmene miesta
- kombinácie založené na prihrávke a nabíehaní do voľného priestoru
- kombinácie založené na prihrávke na maximálnu vzdialenosť,
- kombinácie založené na prihrávaní a nabíehaní do voľného priestoru,
- kombinácie založené na výmene miesta
- založené na: - výmene miesta, - na prihrávke a nabíehaní do voľného priestoru

Herné kombinácie HK - obranné OHK

- kombinácie založené na vzájomnom zabezpečovaní
- obranné kombinácie založené na preberaní hráčov , na zosilnenom obsadzovaní hráča,
- obsadzovanie priestoru,
- odoberanie lopty

- (vytváranie voľných priestorov a ich využívanie, kombinácie v typických
- priestorových úsekoch),
- strelba po kombináciách v úsekoch hry, priestor, čas (spolupráca hráčov
- v zoskupeniach podľa hráčskych funkcií),
- reťazce pospájaných herných kombinácií (kontrola hry, napr. odlákavanie – menenie ťažiska hry – vybiehanie z tandemu atd.),
- kombinácie pri riešení štandardných situácií z hľadiska útoku (signály, výchova špecialistov, spolupráca realizátorov).

Herné kombinácie - obranné:

- obmeňovanie obranných kombinácií v podmienkach herných situácií, kombinácia vystavenia súpera do postavenia mimo hry (spolupráca na signál),
- obranné kombinácie pri riešení štandardných herných situácií z hľadiska obrany (rozostavenie, spolupráca obrany, špecialistov, „hlavičkár“, dirigent).

Herné systémy

Hráč sa vie orientovať v priestore v nasledujúcich herných systémoch:

Herné systémy - útočné:

- postupný útok, rýchly útok – protiútok skupiny a jednotlivca (obmeňovanie, adekvátna voľba podľa hry obrany súpera, nabíhanie stredových hráčov a obrancov).

Herné systémy - obranné:

- kombinovaná obrana, priestorová obrana (hra v priestore a s priestorom, rýchle organizovanie obrany, prechod do obrany).

Žiak vie/dokáže:

- správne popísať techniku a kvalitne vykonať ukážku herných činností jednotlivca a postavenia hráčov pri štandardných situáciách.
- rozhodovať tréningové zápasy

Nácvik herných systémov HS - útočné herné systémy ÚHS

- zakladanie útoku na vlastnej polovici,
- prenášanie ťažiska,
- zakončovanie útoku aj s výmenou hráčov do šírky a hĺbky
- zakladanie rýchleho protiútku po štandar. situáciách (kop z rohu, priamy voľný kop) z vlastnej polovice cez
- 1-2 vysunutých hráčov
- prechod zo systému postupného útoku do rýchleho protiútku a naopak

Nácvik herných systémov HS - obranné herné systémy OHS

- osobná obrana na celom ihrisku,
- zdokonaľovanie priestorovej obrany (aktívnej) na vlastnej polovici ihriska, aj na polovici súpera
- systém priestorovej obrany proti rýchlemu protiútku

Štandardné situácie ŠS- útočné

- kop z rohu,
- priamy voľný kop,
- vhadzovanie

Zdravý životný štýl	
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť zásady a pozitívne pôsobenie správnej výživy a zdravého životného štýlu na výkon hráča v zápase. - viesť rozcvičenie so spoluhráčmi; - pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;	- Zásady správnej výživy a zdravého životného štýlu; - Masáž ako prevencia voči zraneniam - Pohybové hry

Predmet: športová príprava	Ročník: tretí
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	
Žiak vie/dokáže: - dosiahnuť systematický rozvoj aeróbno-anaeróbneho energetického systému a senzomotorickej koordinácie - zdôrazniť prejavy rýchlostných schopností - objasniť rozdiel medzi kondičnými a koordinačnými schopnosťami - dosiahnuť rozvoj pohybových schopností pomocou športových disciplín Kontrola VPV	- Všeobecná vytrvalosť - Rýchlosť - Dynamická sila - Koordinácia, agilita - Kondičná gymnastika - Skákanie cez švihadlo
Zdravie a jeho poruchy	
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie - vysvetliť zásady prevencie chorôb a úrazov v tréningovom procese; - rozvíjať pohybové schopnosti formou športových disciplín	- Hygiena, jej význam pre zdravie - Prevencia voči zraneniam - Základná gymnastika - Cvičenia na lavičkách
Športové činnosti pohybového režimu	
Žiak vie/dokáže: - využívať priestor a spolupracovať v rôznych nižšie uvedených variantoch útočných a obranných herných systémov. Hráč vie, je schopný ukázať a v praxi (v zápasoch) uplatniť nasledujúce útočné a obranné herné činnosti jednotlivca: Herné činnosti jednotlivca - útočné: - výber miesta, stavenie sa (hra v priestore, vytváranie voľného priestoru a jeho využívanie),	Herné činnosti jednotlivca HČJ - finálne reťazce HCJ: - obchádzanie a strel'ba, strel'ba 1. dotyk po všetkých prihrávkach hlavne na maximálnu vzdialenosť aj oblúkom, Herné činnosti brankára - útočné - kop od brány - vykopávanie lopty z ruky - vyhadzovanie lopty - riešenie situácie „malá domov“

- prihrávanie (utajená, rotovaná, časovaná) v podmienkach zložitých herných situácií,
- preberanie lopty (sťahovanie, tlmenie lopty všetkými spôsobmi) v podmienkach zložitých herných situácií,
- vedenie lopty a obchádzanie súpera (všetky spôsoby) v podmienkach zložitých herných situácií (výberová reakcia, reakcia na konanie súpera pri uvoľňovaní sa s loptou),
- strelba nohou a hlavou (všetky spôsoby), dynamické zakončovanie útoku, vbíhanie „do lopty“, strelba (bez prípravy, v páde, polobratom, obratom, strihom, hlavou v páde atd.) v podmienkach zložitých herných situácií,
- riešenie herných situácií individuálne, špecialistami (kopacia technika rotácia, utajená strelba, cez a okolo múra, pokutový kop atd.),

Herné činnosti jednotlivca - obranné:

- odoberanie lopty (všetky spôsoby) v podmienkach zložitých herných situácií (dôrazné odoberanie lopty, zdôrazňovaná obranná činnosť, snaha o konštruktívne odoberanie lopty),
- individuálne riešenie štandardných herných situácií z hľadiska obrany („oslobodzovací“ odkop, hlavičkovanie, zachytávanie finálnej prihrávky),

Brankára: všetky špeciálne herné činnosti brankára (chytanie, vyrážanie, zakladanie útoku) a hrať ako libero v niektorých úsekoch stretnutia.

Žiak vie/dokáže:

- ako člen družstva plniť sústavne, intenzívne a tvorivo úlohy vyplývajúce z jeho funkcie v družstve v rôznych herných systémoch a ich variantoch.
- dokáže spolupracovať s ostatnými hráčmi, vie riešiť situácie 1-1 z pohľadu obrannej, ale aj útočnej fázy hry. dokáže čisto obsadzovať hráča s loptou, ale aj bez lopty.
- dodržiava všetky pravidlá a dokáže sa prispôbiť rozhodovaniu rozhodcov a využiť ich výklad pravidiel.

Herné kombinácie

Herné činnosti brankára - obranné

- stávanie sa a premiestňovanie
- chytanie lopty
- vyrážanie lopty
- vybíhanie
- usmerňovanie obrany
- riešenie situácie „malá domov“

Herné kombinácie HK - útočné

- založené na prihrávke a na nabíhaní do voľného priestoru na výmene miesta, na dlhej prihrávke, hlavne pred
- súperovou bránou,

Herné kombinácie HK - obranné

- založené na vzájomnom zabezpečovaní, preberaní hráčov, zosilnenom obsadzovaní hráča s loptou aj na
- polovici súpera

Hráč vie, je schopný plynulo a rýchlo spolupracovať v nasledujúcich nižšie uvedených útočných a obranných herných činnosti jednotlivca

Herné kombinácie- útočné:

- kombinácie založené na prihrávaní, vedení lopty, nabíehaní a predbiehaní, odlákavaní, uplatňovanie adekvátnych kombinácií na aktuálny variant útoku (postupný útok – kombinácie založené na prihrávke a vedení lopty, rýchly útok – kombinácie založené na dlhej prihrávke, predbiehaní, odlákavaní a nabíehaní atd.).
- strelba po kombináciách z rôznych priestorových úsekov (stredom, krídelné, prelínanie hráčov),
- reťazce pospájaných herných kombinácií počas prelínania hráčov jednotlivých formácií v podmienkach herných situácií (napr. zoskupenie pravý obranca – stredný obranca – pravé krídlo – stredný útočník atd., vertikálna spolupráca),
- kombinácie pri riešení štandardných herných situácií z hľadiska útoku (signály, výchova špecialistov, realizátorov a ich spolupráca).

Herné kombinácie - obranné:

- obmeňovanie obranných kombinácií v podmienkach herných situácií, zdvojovanie obrany (uplatňovanie adekvátnych herných kombinácií pre obranný systém, napr. priestorová obrana – vzájomné zabezpečovanie, križovanie atd.),
- herné kombinácie pri riešení štandardných situácií z hľadiska obrany (rozostavenie obrany pri rohu, spolupráca špecialistov „hlavičkárov“, činnosť dirigenta obrany). Reťazce herných činností jednotlivca (dynamický pohyb)
- rôzne zložité reťazce herných činností jednotlivca v podmienkach zložitých herných situácií (koordinované, plynulé spájanie herných činností, zmeny pohybového rytmu),
- akcent na reťazce na individuálne riešenie herných situácií 1-1, prieniku hráča obranou súperu (uvolňovanie sa s loptou, dynamické striedanie pohybu rytmu, rozvoj samostatnosti hráča),
- spájanie útočných a obranných herných činností do reťazcov v podmienkach zložitých herných situácií (rýchly a plynulý prechod do obrany a opačne, napr. nevydarená prihrávka – okamžitý boj o loptu,

Zdokonaľovanie herných systémov HS

- prechody z postupného útoku do protiútoku a naopak s dôrazom na väčšiu frekvenciu rýchlych protiútokov a s využitím prenášania hry výmenou miest do šírky a hlavne do hĺbky,
- zakončovanie útokov, stredoví hráči a obrancovia
- v systéme priestorovej obrany:
- po strate lopty okamžitý prechod do obrany so zdôraznením agresívnej obrany na polovici súperu a vyšším podielom priestorovej obrany na hráča s loptou na vlastnej polovici (presing) aj so zosilneným obsadzovaním

Štandardné situácie ŠS

- kop z rohu,
- priamy voľný kop aj proti súperovi hrajúcemu „ofside systém“,
- nepriamy voľný kop v pokutovom území,
- vhadzovanie,
- kop od bránky,
- rozhodcovská lopta,
- 11 m, zakladanie útoku kopom od brány

vít'azný súboj v obrane – založenie rýchleho útoku, konštruktívne odoberanie lopty – založenie útoku „vyvážaním“ lopty prihrávkou). Herné systémy – útočné - postupný útok, nabíehanie stredových hráčov, obrancov, voľného obrancu (prelínanie hráčov), - rýchly útok skupiny a jednotlivca (prienik), - kombinovaný útok (reakcia na obranný systém súpera, organizovať obrany, prelínanie hráčov, moment prekvapenia), - nátlaková hra (čas, stav zápasu, spôsob hry súpera – „držanie lopty“, aktivita, tlak, agresivita). Herné systémy - obranné: - kombinovaná obrana, hra s obrannou rezervou, predným obranným štítom (liberom), silne zabezpečenou obranou (hra v priestore a s priestorom, odoberanie priestoru, zhust'ovanie obrany atd.). Žiak vie/dokáže: - správne popísať techniku a kvalitne vykonať ukážku herných činností jednotlivca a postavenia hráčov pri štandardných situáciách. - rozhodovať tréningové zápasy	
Zdravý životný štýl	
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť zásady a pozitívne pôsobenie správnej výživy a zdravého životného štýlu na výkon hráča v zápase. - Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj	- Zásady správnej výživy a zdravého životného štýlu; - Kompenzačné cvičenia na podporu zdravého životného štýlu - Pohybové hry - Prekážkové dráhy
Predmet: športová príprava	Ročník: štvrtý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	

Žiak vie/dokáže: - predviesť základné prvky atletickej bežeckej abecedy - objasniť rozdiel medzi jednotlivými druhmi rýchlostných schopností - dosiahnuť systematický rozvoj aeróbno-anaeróbneho energetického systému a senzomotorickej koordinácie - zdôrazniť prejavy rýchlostných schopností - objasniť rozdiel medzi kondičnými a koordinačnými schopnosťami - dosiahnuť rozvoj pohybových schopností pomocou športových disciplín	- Kontrola VPV - Všeobecná vytrvalosť - Rýchlosť - Dynamická sila - Koordinácia, agilita - Kondičná gymnastika - Skákanie cez švihadlo
Zdravie a jeho poruchy	
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť ciele a úlohy regenerácie síl v športovej príprave; - viesť rozcvičenie so spoluhráčmi; - vysvetliť zásady prevencie chorôb a úrazov v tréningovom procese; - vysvetliť negatívny vplyv fajčenia, alkoholu, drog športový výkon	- Hygiena, jej význam pre zdravie - Prevencia voči zraneniam - Regenerácia - Predchádzanie závislostí (drogy, alkohol, fajčenie)
Športové činnosti pohybového režimu	
Žiak vie/dokáže: - využívať priestor a spolupracovať v rôznych nižšie uvedených variantoch útočných a obranných herných systémov. Hráč vie, je schopný ukázať a v praxi (v zápasoch) uplatniť nasledujúce útočné a obranné herné činnosti jednotlivca: Herné činnosti jednotlivca - útočné: - výber miesta, stávanie sa (hra v priestore, vytváranie voľného priestoru a jeho využívanie), - prihrávanie (utajená, rotovaná, časovaná) v podmienkach zložitých herných situácií, - preberanie lopty (sťahovanie, tľmenie lopty všetkými spôsobmi) v podmienkach zložitých herných situácií, - vedenie lopty a obchádzanie súpera (všetky spôsoby) v podmienkach zložitých herných situácií (výberová reakcia, reakcia na konanie súpera pri uvoľňovaní sa s loptou), - strelba nohou a hlavou (všetky spôsoby), dynamické zakončovanie útoku, vbíchanie „do lopty“, strelba (bez prípravy, v páde,	Herné činnosti jednotlivca HČJ - finálne reťazce HCJ: - obchádzanie a strelba, strelba 1. dotyk po všetkých prihrávkach hlavne na maximálnu vzdialenosť aj oblúkom, Herné činnosti brankára -útočné - kop od brány - vykopávanie lopty z ruky - vyhadzovanie lopty - riešenie situácie „malá domov“ Herné činnosti brankára - obranné - stávanie sa a premiestňovanie - chytanie lopty - vyrážanie lopty - vybíchanie - usmerňovanie obrany - riešenie situácie „malá domov“

polobratom, obratom, strihom, hlavou v páde atd.) v podmienkach zložitých herných situácií,

- riešenie herných situácií individuálne, špecialistami (kopacia technika rotácia, utajená strelba, cez a okolo múra, pokutový kop atd.),

Herné činnosti jednotlivca - obranné:

- odoberanie lopty (všetky spôsoby) v podmienkach zložitých herných situácií (dôrazné odoberanie lopty, zdôrazňovaná obranná činnosť, snaha o konštruktívne odoberanie lopty),
- individuálne riešenie štandardných herných situácií z hľadiska obrany („oslobodzovací“ odkop, hlavičkovanie, zachytávanie finálnej prihrávky),

Brankára: všetky špeciálne herné činnosti brankára (chytanie, vyrážanie, zakladanie útoku) a hrať ako libero v niektorých úsekoch stretnutia.

Žiak vie/dokáže:

- ako člen družstva plniť sústavne, intenzívne a tvorivo úlohy vyplývajúce z jeho funkcie v družstve v rôznych herných systémoch a ich variantoch.
- dokáže spolupracovať s ostatnými hráčmi, vie riešiť situácie 1-1 z pohľadu obrannej, ale aj útočnej fázy hry. Dokáže čisto obsadzovať hráča s loptou, ale aj bez lopty.
- dodržiava všetky pravidlá a dokáže sa prispôbiť rozhodovaniu rozhodcov a využiť ich výklad pravidiel.

Herné kombinácie

Hráč vie, je schopný plynulo a rýchlo spolupracovať v nasledujúcich nižšie uvedených útočných a obranných herných činnosti jednotlivca

Herné kombinácie -útočné:

- kombinácie založené na prihrávaní, vedení lopty, nabíehaní a predbíhaní, odlákavaní, uplatňovanie adekvátnych kombinácií na aktuálny variant útoku (postupný útok – kombinácie založené na prihrávke a vedení lopty, rýchly útok – kombinácie založené na

Herné kombinácie HK - útočné

- založené na prihrávke a na nabíehaní do voľného priestoru na výmene miesta, na dlhej prihrávke, hlavne pred
- súperovou bránou,

Herné kombinácie HK - obranné

- založené na vzájomnom zabezpečovaní, preberaní hráčov, zosilnenom obsadzovaní hráča s loptou aj na
- polovici súpera

Zdokonaľovanie herných systémov HS

- prechody z postupného útoku do protiútoku a naopak s dôrazom na väčšiu frekvenciu rýchlych protiútokov a s využitím prenášania hry výmenou miest do šírky a hlavne do hĺbky,
- zakončovanie útokov, stredoví hráči a obrancovia
- v systéme priestorovej obrany:
- po strate lopty okamžitý prechod do obrany so zdôraznením agresívnej obrany na polovici súpera a vyšším podielom priestorovej obrany na hráča s loptou na vlastnej polovici (presing) aj so zosilneným obsadzovaním

Štandardné situácie ŠS

- kop z rohu,
- priamy voľný kop aj proti súperovi hrajúcemu „ofside systém“,

- dlhej prihrávke, predbiehaní, odlákavaní a nabiehaní atd.).
- streľba po kombináciách z rôznych priestorových úsekov (stredom, krídelné, prelínanie hráčov),
- reťazce pospájaných herných kombinácií počas prelínania hráčov jednotlivých formácií v podmienkach herných situácií (napr. zoskupenie pravý obranca – stredný obranca – pravé krídlo – stredný útočník atd., vertikálna spolupráca),
- kombinácie pri riešení štandardných herných situácií z hľadiska útoku (signály, výchova špecialistov, realizátorov a ich spolupráca).

Herné kombinácie - obranné:

- obmeňovanie obranných kombinácií v podmienkach herných situácií, zdvojovanie obrany (uplatňovanie adekvátnych herných kombinácií pre obranný systém, napr. priestorová obrana – vzájomné zabezpečovanie, križovanie atd.),
- herné kombinácie pri riešení štandardných situácií z hľadiska obrany (rozostavenie obrany pri rohu, spolupráca špecialistov „hlavičkárov“, činnosť dirigenta obrany). Reťazce herných činností jednotlivca (dynamický pohyb)
- rôzne zložité reťazce herných činností jednotlivca v podmienkach zložitých herných situácií (koordinované, plynulé spájanie herných činností, zmeny pohybového rytmu),
- akcent na reťazce na individuálne riešenie herných situácií 1-1, prieniku hráča obranou súpera (uvolňovanie sa s loptou, dynamické striedanie pohybu rytmu, rozvoj samostatnosti hráča),
- spájanie útočných a obranných herných činností do reťazcov v podmienkach zložitých herných situácií (rýchly a plynulý prechod do obrany a opačne, napr. nevydarená prihrávka – okamžitý boj o loptu, víťazný súboj v obrane – založenie rýchleho útoku, konštruktívne odoberanie lopty – založenie útoku „vyvážaním“ lopty prihrávkou).

Herné systémy - útočné:

- postupný útok, nabiehanie stredových hráčov, obrancov, voľného obrancu (prelínanie hráčov),
- rýchly útok skupiny a jednotlivca (prienik),
- kombinovaný útok (reakcia na obranný systém súpera, organizovať obrany, prelínanie hráčov, moment prekvapenia),

- nepriamy voľný kop v pokutovom území,
- vhadzovanie,
- kop od bránky,
- rozhodcovská lopta,
- 11 m, zakladanie útoku kopom od brány

- nátlaková hra (čas, stav zápasu, spôsob hry súpera – „držanie lopty“, aktivita, tlak, agresivita). Herné systémy - obranné: - kombinovaná obrana, hra s obrannou rezervou, predným obranným štítom (liberom), silne zabezpečenou obranou (hra v priestore a s priestorom, odoberanie priestoru, zhusťovanie obrany atd.). Žiak vie/dokáže: - správne popísať techniku a kvalitne vykonať ukážku herných činností jednotlivca a postavenia hráčov pri štandardných situáciách. - rozhodovať tréningové zápasy	
Zdravý životný štýl	
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť zásady a pozitívne pôsobenie správnej výživy a zdravého životného štýlu na výkon hráča v zápase. - objektívne hodnotiť a posudzovať herný výkon kolektívu a jednotlivcov s prihliadnutím na vekové a individuálne osobitosti;	- Zásady správnej výživy a zdravého životného štýlu; - Kompenzačné cvičenia na podporu zdravého životného štýlu

Názov predmetu	Športová príprava – ostatné športy
Profilácia	šport
Kód a názov odboru	7902 J gymnázium
Platnosť	od 1.9.2020

ČASOVÝ ROZSAH VÝUČBY (V HODINÁCH)											
Počet hodín za 1. – 4. ročník		Rozloženie do ročníkov									
		prvý		druhý		tretí		štvrtý		Spolu	
RUP*	PDH**	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	za štúdium
0	2	2	66	2	66	2	66	2	60	8	158

RUP* - rámcový učebný plán, **PDH**** - použité disponibilné hodiny

1 CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Športová príprava sa zameriava na zvyšovanie športovej výkonnosti a na zabezpečenie optimálneho všestranného rozvoja mládeže a dospelých vplyvom pôsobenia prostriedkov telesnej výchovy a športu. Je to druh telovýchovného procesu, ktorý je plánovaný a ide v ňom o zámerné pôsobenia na jednotlivca alebo celý kolektív. Má znaky výchovného a vzdelávacieho procesu. Výchovou sa rozumie získavanie morálno – vôľových vlastností, psychických kvalít, vlastného názoru na svet, potreby pracovať, zlepšovanie kvality života. Vzdelávaním sa rozumie získavanie vedomostí a poznatkov z telovýchovného procesu, ich využívanie v praxi, a mať schopnosť prispôbiť sa premenlivým situáciám a podmienkam v hre. Športová príprava mládeže tvorí jednotu výchovy vzdelávania, teda formuje všestranný rozvoj osobnosti športovca, nielen v zápase, súťaži, ale aj mimo nich v bežnom živote. Športová príprava je cielene upravený spôsob života, zameraná na dosahovanie športových cieľov. Súvisí so systémom práce a oddychu, so životosprávou a plánovitým určovaním zaťaženia, regeneráciou, so zvyšovaním výkonnosti, trénovanosti a pripravenosti. Športová príprava je súčasť výchovy a vzdelávania žiakov našej školy. Povinný vyučovací predmet je špecifický svojím zameraním na cieľavedomé telesné, funkčné a pohybové zdokonalenie detí a mládeže, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Poskytuje základné teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu. Plní významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu. Utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a k športu. Výrazne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti. Pomáha hľadať a rozvíjať pohybovo nadaných žiakov.

Vzdelávacia oblasť zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie.

Športová príprava je vykonávaná formou vyučovacích hodín 2 hodiny týždenne v rámci vyučovacieho procesu a formou tréningového procesu, ktorý zahŕňa 10 hodín praktickej časti tréningového procesu, ktorý sa uskutočňuje v poobedňajších hodinách na ihriskách v rámci tréningovej skupiny, do ktorej je športovec zaradený podľa veku a výkonnosti. Športovci absolvujú 3 hodiny týždenne regenerácie a 1 hodinu nepohybovej prípravy, ktorá zahŕňa teoretickú a taktickú časť prípravy športovca na tréningovú jednotku alebo preteky.

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina športovej prípravy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci. Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

V každom ročníku žiaci absolvujú v jesennom období tréningový tábor – sústredenie, ktoré je zamerané na rozvoj kondičných a koordinačných schopností.

Vzdelávací obsah predmetu je rozdelený do štyroch hlavných modulov, ktoré zahŕňujú základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle. Výstupom by mala byť pohybová kompetencia s integrovaným pohľadom na pohyb, športovú činnosť, zdravie a starostlivosť o neho v praktickom živote.

Hlavné moduly:

Zdravie a jeho poruchy

Zdravý životný štýl

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Športové činnosti pohybového režimu

Zdravie a jeho poruchy- žiaci sa naučia sprostredkovať teoretické poznatky a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb, dokážu poukázať na nebezpečenstvo závislosti a ich následkov, naučia sa poskytovať prvú pomoc.

Zdravý životný štýl – žiaci sa naučia vysvetliť základy zdravého životného štýlu a zdravej výživy, získajú poznatky o režime práce, oddychu a o otužovaní, naučia sa dodržiavať bezpečnosť pri športovaní a úmerne zaťažovať organizmus. Získajú poznatky o kalokagatii, olympionizme aktívnom odpočinku. Naučia sa vytvárať vlastný pohybový program.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – žiaci sa naučia zvyšovať svoju telesnú zdatnosť, zaťažovať organizmus v telovýchovnom a športovom procese, získajú poznatky o všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti a budú schopní sebahodnotenia.

Športové činnosti pohybového režimu – žiaci získajú poznatky o účinku jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike vykonávania športových disciplín, o pravidlách atletiky, volejbalu, basketbalu, hádzanej, florbalu, futbalu, strečbalu, o športovej terminológii, športovom prostredí a divákoch, podmienkach, prostriedkoch, športoviskách.

2 CIELE PREDMETU

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

Špecifickým cieľom predmetu je:

- individuálnym a skupinovým tréningom rozvíjať prednosti u jednotlivých žiakov
- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;
- optimálne pri tom využívať konkrétne predpoklady jednotlivých žiakov pre určité športové odvetvia podľa poznatkov z prípravy v predchádzajúcej etape
- významnú pozornosť venovať nácviku a zdokonaľovaniu zručností
- zvýšený dôraz klásť na intelektualizáciu tréningového procesu s dôrazom na sebahodnotenie, sebakontrolu a seba vzdelávanie
- rozumeli vybraným športovým disciplínam, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;

Ciele jednotlivých modulov:

Zdravie jeho poruchy

- pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť
- porozumieť otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie;
- pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;
- uplatňovať teoretické a praktické vedomosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnější spôsob starostlivosti o vlastné zdravie;
- porozumieť nebezpečenstvu závislostí, ich biologickými a sociálnymi následkami (fajčenie, alkohol, iné drogy), výchova k eliminácii rizika;
- vedieť poskytnúť prvú pomoc – základné zásady prvej pomoci;

Zdravý životný štýl

- osvojiť si zásady správnej výživy a zdravého životného štýlu;
- porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu;
- nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu
- získať praktické zručnosti o zdravotne orientovaných pohybových činnostiach a ich využívať v dennom režime;
- účelne využiť vplyv prírodných síl na vykonávanie vybraných telovýchovných a športových činností a starostlivosti o zdravie;
- zorganizovať si pohybový režim a vytvoriť si program vlastných pravidelných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu;
- využiť nadobudnutú pohybovú gramotnosť na ďalšiu aktívnu športovú činnosť vo svojom životnom štýle a spoluorganizovaní pohybového režimu iných osôb;
- vytvoriť si predstavu a získať skúsenosti o vlastných pohybových možnostiach;
- porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj a osvojiť si potrebu pravidelnej pohybovej aktivity v dennom režime;
- pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov;

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- získať skúsenosti z pôsobenia rôznych telovýchovných a športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj;
- plánovať a aplikovať spôsob rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- vytvoriť si správnu predstavu o pohybovom zaťažení pri telovýchovnej a športovej činnosti;
- preukázať schopnosť hodnotiť a diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť; vedieť diagnostikovať pulzovú frekvenciu,
- vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností;
- pochopiť potrebu dosiahnutia svojej optimálnej všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti ako predpokladu na vykonávanie záujmovej športovej činnosti;

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti;
- preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov a zručností v osobnom športovom výkone;
- získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri praktických športových disciplínach, organizovaní športovej aktivity;
- pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu, konať fair play;
- orientovať a preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí pomocou rôznych lokomočných a športových prostriedkov;
- vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti, v súťaži, až k prípadnému profesijnému zaradeniu v športe;
- rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav prostredníctvom pohybu.

ŠTANDARD KOMPETENCIÍ

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

Pohybové kompetencie:

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

Kognitívne kompetencie:

- žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov;
- žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza;

- žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov, vie pomenovať problém, zvoliť si optimálny spôsob riešenia a tento cieľ primeraným spôsobom dosiahnuť;
- žiak má mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, tvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

Komunikačné kompetencie:

- žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie napísanej terminológii;
- žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská;
- žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným;
- žiak komunikuje na základe empatie, presvedča najmä príkladom;
- žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

Učebné kompetencie:

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

Interpersonálne kompetencie:

- žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným. Vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky. V každej situácii vie predvídať následky svojho konania;
- žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie;
- žiak vie efektívne pracovať v kolektíve. Aktívne sa zapájať do spoločných činností., do deľby práce pri spoločnom úsilí. Vie racionálne riešiť konfliktné situácie pri športových činnostiach;
- žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov ;
- žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia. Utvorenou hodnotovou orientáciou dokáže k nim zaujať správne stanovisko a chápe odlišnosti, vie poradiť iným,

Postojové kompetencie:

- žiak sa zapája do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej a športovej činnosti;

- žiak vie využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody;
- žiak vie zvíťaziť, ale aj prijať prehru v športovej súťaži i v živote, uznať kvality súpera.
- žiak vie dodržiavať princípy fair-play;
- žiak vie spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov.

3 VÝCHOVNÉ A VZDELÁVACIE STRATÉGIE

Stratégie výučby sú metodické postupy učiteľov (metódy a formy výučby, aktivity, príležitosti, pravidlá) vo výučbe, ktorými cielene a systematicky utvárame a rozvíjame KK žiakov.

Využívanie IKT:

Učiteľ zadáva žiakovi úlohy, pri ktorých bude využívať prostriedky IKT na vyhľadávanie, spracovanie, uloženie a prezentáciu informácií. (KK informačné, komunikačné, personálne a sociálne).

Skupinové učenie sa:

Úlohy zadávané žiakom, riešia títo vo dvojiciach i v skupinách. Výsledky dosiahnuté v skupine potom určitý žiak prezentuje ostatným. Žiaci sú vedení k pomoci slabším žiakom, k hodnoteniu vlastných výkonov i výkonov spolužiakov (KK personálne a sociálne, komunikačné).

Samostatné vystúpenia žiaka:

Učiteľ zapája žiaka do sprístupňovania nového učiva a organizácie vyučovacích hodín prostredníctvom i vlastných úloh pre svojich spolužiakov, prípadne dáva žiakovi možnosť, aby monitoroval, komentoval, hodnotil učenie sa spolužiakov, či svoje vlastné učenie sa (KK učebné, komunikačné, personálne a sociálne).

Sebahodnotenie žiakov:

Pri hodnotení práce žiaka učiteľ využíva jeho portfólio, vlastný plán, vlastné hodnotenie práce, osobné rozhovory. Dôsledne dbá na stanovovanie primeraných požiadaviek pre žiaka, aby si žiak mohol rozvíjať pozitívnu predstavu o sebe (KK personálne a sociálne).

Slovné, názorné a praktické metódy:

Slovné sa používajú pri rozširovaní špeciálnych vedomostí žiaka. Názorné pôsobia na zrakové vnemy a utváranie predstáv o technike o postupoch a spôsobe organizácie hry. Praktické najdôležitejšie a najčastejšie sa používajú na plnenie úloh hernej prípravy.

Metódy založené na vzťahu celok – časť:

Na efektívnosť hernej prípravy sa podieľajú metódy praktického herného nácviku, ktoré sú založené na vzťahu celok a časť.

Metodicko-organizačné formy:

Vlastná hra – forma riadenej alebo voľnej hry. Zdokonaľovanie komplexného konania jednotlivcov.

Prípravná hra – umožňujú zdokonaľovať technickú a taktickú stránku herných činností

Herné cvičenie – umožňujú zdokonaľovať technickú a taktickú stránku hry jednotlivca

Prípravné cvičenie – nácvik technickej stránky herných činností jednotlivca

Priebežné testy:

Učiteľ pravidelne zaraďuje motorické testy žiakov, aby každý žiak získal spätnú väzbu o svojej telesnej zdatnosti a motorickej výkonnosti za určité obdobie.

Reprezentácia školy žiakmi:

Učiteľ poskytuje žiakovi príležitosť reprezentovať školu v športových súťažiach v rámci okresu, regiónu, kraja a republiky.

4 UČEBNÉ ZDROJE

- ČILLÍK, I. 2004. *Športová príprava v atletike*. Fakulta humanitných vied, UMB Banská Bystrica, 2004, ISBN: 80-8055-992-9.
- KAMPMILLER, T. - KOŠTIAL, J. - SEDLÁČEK, J. 1990. Diagnosis and Verificasion of Assumptions on Yong Mele Sprinters. Physical Educasion Review 13, 1990, č.2 autum
- KASA, J. 2001. *Športová kinantropológia*. (Terminologický a výkladový slovník). Bratislava : SVSTVŠ, FTVŠ UK, 2001, ISBN: 80-968252-8-3
- KUCHEN, A. et al. 1980. *Niektoré faktory podmieňujúce športový výkon*. Zborník vedecko-metodickej rady SÚV ČSZTV VII, Bratislava : ŠPORT , 1980.
- MĚKOTA, K. – BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v telesnej výchove*. Praha, SPN, 1983.
- MĚKOTA, K. – KOVÁŘ, R. et.al. 1996. *UNIFITTEST (6-60)*. Praha, 1996.
- MĚKOTA, K. – NOVOSAD, J. 2005. *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta telesné kultury, Olomouc, 2005, ISBN 80-244-0981-X.
- MORAVEC, R. 1990. *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18 ročnej mládeže v ČSFR*. Min. škol., mládeže a športu SR Bratislava : STV Šport, 1990.
- MORAVEC, R. - KAMPMILLER, T. - SEDLÁČEK, J. et al. 1996. *Eurofit - Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : SVS pre TV a ŠPORT, 1996.

- MORAVEC, R. 2000. Štruktúra športového výkonu. *Teória a didaktika športu I*. Vysokoškolské učebné texty, FTVŠ UK , Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000.
- MORAVEC, R. a kol. 2004 *Teória a didaktika športu*. FTVŠ UK, SVS TVŠ, Bratislava, 2004, ISBN: 80-89075-22-3.
- MĚKOTA, K. - BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v telesné výchove*. Praha : SPN, 1983.
- PERIČ, T. 2006. *Výběr sportovních talentu*. Grada publishing, a.s., Praha, 2006, ISBN 80-247-1827-8.
- ROSA, V. 2007. *Metodika tvorby didaktických testov*. Štátny pedagogický ústav, Bratislava 2007, 32-36, ISBN 978-80-89225-32-3.
- SEDLÁČEK, J – ANTALA, B a kol. 2008. *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelania*. ICM AGENCY, Bratislava, 2008, s. 35-46.
- ŠIMONEK, J. 1995. Kondičná príprava. In: Sýkora, F. et al.: *Telesná výchova a šport*. Bratislava : 1995.
- TUPÝ, J. et al. 1989. *Základy športovej prípravy*. Bratislava : SPN, 1989.
- TUREK, I. 1996. *Ciele vyučovacieho procesu*. Kapitoly z didaktiky, Banská bystrica : MC, 1996.
- ZAPLETALOVÁ, L. 2002. Ontogenéza motorickej výkonnosti 7-18-ročných chlapcov a dievčat slovenskej republiky. Bratislava, SVS pre TV a ŠPORT 2002.
- BURSOVÁ, M.: Kompenzační cvičení, Praha: Grada, 2005
- ČILLÍK, I.: Základy atletiky. BB: FHV UMB, 2003
- FRANTIŠEK S. A. KOL.: Telesná výchova a šport, BA: F. R. & G., 1995
- HATALA, J.: Základné pravidlá vybraných športových hier. MC, BB, 2001
- Časopis: Muscle-Fitness
- Didaktické pomôcky: nooteboky, výskokový ergometer, fotobunky, kamera, CD, DVD
- Materiálne zabezpečenie: kužele, prekážky, expandery, medicimbaly, posilňovacie činky a stroje, lopty (basketbalové, volejbalové, florbalové, futbalové),

5 KRITÉRIÁ, METÓDY A PROSTRIEDKY HODNOTENIA

Hodnotenie a klasifikácia žiakov sa vykonáva v súlade so zákonom č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov, aktuálnym metodickým pokynom na hodnotenie a klasifikáciu žiakov stredných škôl a pravidlami na hodnotenie a klasifikáciu prospechu uvedenými v školskom poriadku SGŽP.

Predpokladom spravodlivého hodnotenia žiakov je ich čo najlepšie poznanie. Hodnotenie žiakov je integrujúcou súčasťou výchovno-vzdelávacej práce v telesnej výchove. Má byť jedným z prostriedkov získavania žiakov pre ich vlastné telesné, pohybové, psychické a intelektuálne zdokonaľovanie, pre utváranie trvalého vzťahu k telesnej výchove a športu a starostlivosti o svoje zdravie.

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v športovej príprave sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to

nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

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

Hodnotenie vzťahu žiaka k športovej príprave realizuje učiteľ nielen na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorej si všíma najmä jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale aj na základe jeho aktivity a angažovanosti v školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Úroveň poznatkov v športovej príprave posudzuje priebežne v procese a môže si na to vytvárať i pomocné vedomostné testy. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa odporúča používať batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržia sa štandardov.

Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení klasifikačným stupňom od 1 do 5. Priebežne počas vyučovania sa využíva najmä slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiakov a pre mnohých, a to osobitne pre dievčatá, je dôležitým a často aj silnejším motivačným činiteľom.

Žiakovi, ktorý na základe lekárskeho potvrdenia zo zdravotných dôvodov neabsolvoval pohybovú časť obsahu vyučovania za klasifikačné obdobie sa na vysvedčení uvedie „oslobodený/oslobodená“.

6 OBSAH VZDELÁVANIA

Predmet:	Ročník:	Časový rozsah výučby:
Športová príprava – ostatné športy	prvý	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	druhý	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	tretí	2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok
	štvrtý	2 hodiny týždenne, 60 hodín za rok

Predmet: športová príprava	Ročník: prvý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	
Hráč vie/dokáže: - dosiahnuť systematický rozvoj aeróbno-anaeróbneho energetického systému a senzomotorickej koordinácie - zdôrazniť prejavy rýchlostných schopností - objasniť rozdiel medzi kondičnými a koordinačnými schopnosťami - osvojiť si správnu terminológiu, poznať rozdelenie a pravidlá vybraných netradičných športov	- Kontrola VPV - Všeobecná vytrvalosť - Rýchlosť - Dynamická sila - Koordinácia, agilita - Netradičné športy
Zdravie a jeho poruchy	
Hráč vie/dokáže: - vysvetliť ciele a úlohy regenerácie síl v športovej príprave; - viesť rozvíčenie so spoluhráčmi; - vysvetliť zásady prevencie chorôb a úrazov v tréningovom procese; - vysvetliť negatívny vplyv fajčenia, alkoholu, drog na zdravie a športový výkon	- Hygiena, jej význam pre zdravie - Prevencia voči zraneniam - Regenerácia - Predchádzanie závislostí (drogy, alkohol, fajčenie)
Športové činnosti pohybového režimu	

Hráč vie/dokáže: - prejavíť radosť z hry, poznať základné pravidlá a dokázať hrať na adekvátnej úrovni - vysvetliť a popísať správnu techniku posilňovania so zameraním na jednotlivé svalové partie - predviesť správne vykonanie cvikov na rozvoj jednotlivých partií so zameraním na daný druh sily. - popísať objem a intenzitu zaťaženia v jednotlivých tréningových obdobiach podľa zamerania. - predviesť a správne vykonať posilňovanie celého tela pomocou medicinbalov, expanderov a ťahovacích gúm. - osvojiť si správnu termiológiu, pravidlá a hrať podľa nich	ŠPORTOVÉ LOPTOVÉ HRY - Basketbal, futbal, volejbal, flórbal – hra KONDIČNÉ POSILŇOVANIE - Rozvoj silových schopností - Rozvoj dynamickej sily horných končatín a dolných končatín pomocou odrazových cvičení násobených skokov a preskokov cez prekážky - Rozvoj výbušnej sily - Rozvoj maximálnej sily - Rozvoj sily izometrickou a izokinetickou metódou - Posilňovanie celého tela pomocou medicimbalu, expanderov a ťahovacích gúm NETRADÍČNÉ ŠPORTY
Zdravý životný štýl	
Hráč vie/dokáže: - vysvetliť zásady a pozitívne pôsobenie správnej výživy a zdravého životného štýlu na výkon hráča v zápase. - viesť rozcvičenie so spoluhráčmi; - objektívne hodnotiť a posudzovať herný výkon kolektívu a jednotlivcov s prihliadnutím na vekové a individuálne osobitosti;	- Zásady správnej výživy a zdravého životného štýlu; - Kompenzačné cvičenia na podporu zdravého životného štýlu
Predmet: športová príprava	Ročník: druhý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	
Hráč vie/dokáže: - dosiahnuť systematický rozvoj aeróbno-anaeróbného energetického systému a senzomotorickej koordinácie - zdôrazniť prejavy rýchlostných schopností - vysvetliť rozdiel medzi výbušnou a dynamickou silou - objasniť rozdiel medzi kondičnými a koordinačnými schopnosťami	- Kontrola VPV - Všeobecná vytrvalosť - Rýchlosť - Dynamická sila - Koordinácia, agilita
Zdravie a jeho poruchy	
Hráč vie/dokáže: - vysvetliť ciele a úlohy regenerácie síl v športovej príprave; - viesť rozcvičenie so spoluhráčmi;	- Hygiena, jej význam pre zdravie - Strečing ako prevencia voči zraneniam - Pilates

- vysvetliť zásady prevencie chorôb a úrazov v tréningovom procese; - vysvetliť negatívny vplyv fajčenia, alkoholu, drog na zdravie a športový výkon	- Význam dýchania a dýchacích cvičení v športe
Športové činnosti pohybového režimu	
Hráč vie/dokáže: - hrať podľa pravidiel, preukázať zručnosť pri HČJ - vysvetliť a popísať správnu techniku posilňovania so zameraním na jednotlivé svalové partie - predviesť správne vykonanie cvikov na rozvoj jednotlivých partií so zameraním na daný druh sily. - popísať objem a intenzitu zaťaženia v jednotlivých tréningových obdobiach podľa zamerania. - predviesť a správne vykonať posilňovanie celého tela pomocou medicimbalov, expanderov a natáhovacích gúm. - hrať podľa pravidiel, preukázať zručnosť pri HČJ	ŠPORTOVÉ LOPTOVÉ HRY - Basketbal, futbal, volejbal, flórbal – hra - KONDIČNÉ POSILŇOVANIE - Rozvoj silových schopností - Rozvoj dynamickej a výbušnej sily horných a dolných končatín pomocou odrazových cvičení násobených skokov a preskokov cez prekážky - Rozvoj výbušnej a dynamickej sily - Rozvoj maximálnej sily - Rozvoj sily izometrickou a izokinetickou metódou - Rosilňovanie celého tela pomocou medicinbalu, expanderov a natáhovacích gúm NETRADIČNÉ ŠPORTY
Zdravý životný štýl	
Hráč vie/dokáže: - vysvetliť zásady a pozitívne pôsobenie správnej výživy a zdravého životného štýlu na výkon hráča v zápase. - viesť rozcvičenie so spoluhráčmi; - pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;	- Zásady správnej výživy a zdravého životného štýlu; - Masáž a saunovanie ako prevencia voči zraneniam - Správne držanie tela a kompenzačné cvičenie na chrbticu

Predmet: športová príprava	Ročník: tretí
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	
Hráč vie/dokáže: - dosiahnuť systematický rozvoj aeróbno-anaeróbného energetického systému a senzomotorickej koordinácie - zdôrazniť prejavy rýchlostných schopností - vysvetliť rozdiel medzi výbušnou a dynamickou silou - objasniť rozdiel medzi kondičnými a koordinačnými schopnosťami	- Kontrola VPV - Všeobecná vytrvalosť - Rýchlosť - Dynamická sila - Koordinácia, agilita
Zdravie a jeho poruchy	

Hráč vie/dokáže: - vysvetliť ciele a úlohy regenerácie síl v športovej príprave; - viesť rozcvičenie so spoluhráčmi; - vysvetliť zásady prevencie chorôb a úrazov v tréningovom procese; - vysvetliť negatívny vplyv fajčenia, alkoholu, drog na zdravie a športový výkon	- Hygiena, jej význam pre zdravie - Regenerácia - Strečing ako prevencia voči zraneniam - Predchádzanie závislostí (drogy, alkohol, fajčenie)
Športové činnosti pohybového režimu	
Hráč vie/dokáže: - hrať podľa pravidiel, preukázať zručnosť pri HČJ a HK - vysvetliť a popísať správnu techniku posilňovania so zameraním na jednotlivé svalové partie - predviesť správne vykonanie cvikov na rozvoj jednotlivých partií so zameraním na daný druh sily. - popísať objem a intenzitu zaťaženia v jednotlivých tréningových obdobiach podľa zamerania. - predviesť a správne vykonať posilňovanie celého tela pomocou medicimbalov, expanderov a natáhovacích gúm. - preukázať zručnosť pri HK	ŠPORTOVÉ LOPTOVÉ HRÝ - Basketbal, futbal, volejbal, flórbal – hra - KONDIČNÉ POSILŇOVANIE - Rozvoj silových schopností - Rozvoj dynamickej a výbušnej sily horných a dolných končatín pomocou odrazových cvičení násobených skokov a preskokov cez prekážky - Rozvoj výbušnej a dynamickej sily - Rozvoj maximálnej sily - Rozvoj sily izometrickou a izokinetickou metódou - Rosilňovanie celého tela pomocou medicimbalu, expanderov a natáhovacích gúm NETRADIČNÉ A VOLITEĽNÉ ŠPORTY
Zdravý životný štýl	
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť zásady a pozitívne pôsobenie správnej výživy a zdravého životného štýlu na výkon hráča v zápase. - poznať a vedieť vysvetliť pojem kalokagathia - poznať skupiny a druhy vitamínov a minerálov - vysvetliť historické súvislosti vzniku starovekých OH, poznať ich základné črty	- Zásady správnej výživy a zdravého životného štýlu - Kalokagathia - Výživové doplnky, vitamíny a minerály - Vznik starovekých olympiád

Predmet: športová príprava	Ročník: štvrtý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	
Hráč vie/dokáže: - dosiahnuť systematický rozvoj aeróbno-anaeróbného energetického systému a senzomotorickej koordinácie - zdôrazniť prejavy rýchlostných schopností - vysvetliť rozdiel medzi výbušnou a dynamickou silou - objasniť rozdiel medzi kondičnými a koordinačnými schopnosťami	- Kontrola VPV - Všeobecná vytrvalosť - Rýchlosť - Dynamická sila - Koordinácia, agilita
Športové činnosti pohybového režimu	
Hráč vie/dokáže: - hrať podľa pravidiel, preukázať zručnosť pri HČJ, HK a HS - vysvetliť a popísať správnu techniku posilňovania so zameraním na jednotlivé svalové partie - predviesť správne vykonanie cvikov na rozvoj jednotlivých partií so zameraním na daný druh sily. - popísať objem a intenzitu zaťaženia v jednotlivých tréningových obdobiach podľa zamerania. - predviesť a správne vykonať posilňovanie celého tela pomocou medicimbalov, expanderov a natáhovacích gúm.	ŠPORTOVÉ LOPTOVÉ HRY - Basketbal, futbal, volejbal, flórbal – hra KONDIČNÉ POSILŇOVANIE - Rozvoj silových schopností - Rozvoj dynamickej a výbušnej sily horných končatín a dolných končatín pomocou odrazových cvičení násobených skokov a preskokov cez prekážky - Rozvoj výbušnej a dynamickej sily - Rozvoj maximálnej sily - Rozvoj sily izometrickou a izokinetickou metódou - Rosilňovanie celého tela pomocou medicinbalu, expanderov a natáhovacích gúm
Zdravie a jeho poruchy	
Hráč vie/dokáže: - vymenovať niektoré závažné civilizačné choroby - vymenovať základné prostriedky boja proti nim - poznať pohybové aktivity a zásady pri rekreačnom športe	- Civilizačné choroby, vysoký krvný tlak - Obezita, prejedanie sa, diéty, BMI - Športové aktivity zamerané na zmysluplné využívanie voľného času
Zdravý životný štýl	
Hráč vie/dokáže: - pozná historické svistosti vzniku novodobých OH - vymenuje olympijské symboly - pozná rozdiely medzi starovekými a novodobými OH	- Novodobé olympiády, vznik, základné črty - Olympijské symboly - Rozdiely medzi starovekými a novodobými OH - Naši úspešní olympionici

Názov predmetu	Športová príprava pre maturantov
Profilácia	šport
Kód a názov odboru	7902 J gymnázium
Platnosť	od 1.9.2020

ČASOVÝ ROZSAH VÝUČBY (V HODINÁCH)											
Počet hodín za 1. – 4. ročník		Rozloženie do ročníkov									
		prvý		druhý		tretí		štvrtý		Spolu	
RUP*	PDH**	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	za štúdium
0	4	0	0	0	0	0	0	4	120	4	120

RUP* - rámcový učebný plán, **PDH**** - použité disponibilné hodiny

1 CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Športová príprava pre maturantov (ŠPM), ako voliteľný maturitný predmet na športových gymnáziách má žiakom tohto typu školy sprostredkovať potrebné vedomosti z rôznych oblastí telesnej kultúry, s využitím prierezových vedných odborov(história, anatómia, chémia, fyzika, psychológia, pedagogika a iné.)Ako už zo samotného názvu tohto predmetu vyplýva, ide predovšetkým o získanie vedomostí, zručností a poznatkov žiakov z telesnej kultúry a jej zložiek, z oblasti tréningového procesu, či už v teoretickej alebo didaktickej rovine, osvojenie si odbornej terminológie, aplikovanie vedeckých a praktických poznatkov, ako aj schopnosť charakterizovať ich zdôvodnenie a použitie v samotnom tréningovom procese.

Neoddeliteľnou súčasťou je problematika svetového a domáceho olympijského hnutia, ktorého strategickým cieľom je výchovou prostredníctvom športu, najmä mládeže prispievať k budovaniu mierového a lepšieho sveta

ŠPM je voliteľný predmet, ktorý si študenti, ktorí majú záujem o toto štúdium , vyberajú z ponuky voliteľných predmetov s 4 hodinovou dotáciou vo 4. ročníku.

V rámci tohto predmetu budú preberané témy, s ktorými sa už študenti stretli v predchádzajúcich ročníkoch štúdia na gymnáziu a cieľom pripraviť študentov na maturitnú skúšku a prijímacie pohovory z (ŠPM). Ťažisko predmetu bude utvrdiť a zopakovať základné učivo z (ŠPM) na gymnáziách, zahrnuté bude tiež rozširujúce učivo a témy dôležité pre bežný život. Nemenej dôležitou súčasťou predmetu je, aby študenti vypracovávali prezentácie a práce, pracovali s literatúrou a inými informačnými zdrojmi, informácie vyhodnocovali, spracovávali a správne ich prezentovali pred svojimi spolužiakmi.

Program je koncipovaný tak, aby bolo možné čo najviac využívať moderné didaktické formy, metódy a prostriedky, ktoré okrem maximálnej názornosti, podporujú samostatnosť a kreativitu žiakov pri práci s informáciami a rozvíjajú schopnosť poznatky aplikovať.

2 CIELE PREDMETU A ŠTANDARD KOMPETENCIÍ

Cieľom predmetu (ŠPM) je získať, prehĺbiť a rozšíriť poznatky zo svetových dejín telesnej kultúry, olympijského hnutia vo svete a na Slovensku. Získať základné vedomosti a poznatky s prierezových vedných odborov anatómie, kde získajú vedomosti o opornej a pohybovej sústave človeka, biochémie a jej potrebu v športovom tréningu, fyziológie, kde sa dozvedia o fyziologických procesoch v ľudskom organizme, ktoré prebiehajú počas športového tréningu a biomechanike, kde sa oboznámia s podstatou pohybu pri vykonávaní športovej činnosti.

Získajú informácie o problematike športového tréningu, základné teoretické a praktické informácie o jeho stavbe, plánovaní a organizácii. Športový tréning nemôže prebiehať bez výberu talentov, telesnej, teoretickej, psychologickéj a taktickej prípravy športovca ako aj bez plánovania, využívania správnych foriem, metód, prostriedkov a postupov a to je cieľom tohto predmetu, objasniť túto problematiku.

ŠTANDARD KOMPETENCIÍ

Vyučovací predmet (ŠPM) sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

Kognitívne kompetencie:

- žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov;
- žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza;
- žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov, vie pomenovať problém, zvoliť si optimálny spôsob riešenia a tento cieľ primeraným spôsobom dosiahnuť;
- žiak má mať vedomosti a informácie z aktívneho zdravého životného štýlu a vplyvu aktívneho pohybu na opornú a pohybovú sústavu človeka;

Komunikačné kompetencie:

- žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne verbálne vyjadrovať a zároveň rozumie napísanej terminológii;

- žiak vie písomne, ústne vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská;
- žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným;
- žiak má na požadovanej úrovni vystupovanie a komunikačné kompetencie
- ***Učebné kompetencie:***
- žiak sa vie motivovať k získavaniu nových vedomostí a informácií.), vie si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky (pravidelne športovanie, zdravé stravovanie a i);
- žiak má schopnosti získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti;
- žiak vie si organizovať čas, pozná životné priority a priority v starostlivosti o zdravie, vie sa podľa nich aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu;
- žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia. Dokáže k nim zaujať hodnotové stanovisko a chápe odlišnosti;

Interpersonálne kompetencie:

- žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným. Vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky. V každej situácii vie predvídať následky svojho konania;
- žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie;
- žiak vie efektívne pracovať v kolektíve. Aktívne sa zapájať do spoločných činností., do deľby práce pri spoločnom úsilí. Vie racionálne riešiť konfliktné situácie ;
- žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov ;
- žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia. Utvorenou hodnotovou orientáciou dokáže k nim zaujať správne stanovisko a chápe odlišnosti, vie poradiť iným,

Postojové kompetencie:

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

3 VÝCHOVNÉ A VZDELÁVACIE STRATÉGIE

Stratégie výučby sú metodické postupy učiteľov (metódy a formy výučby, aktivity, príležitosti, pravidlá) vo výučbe, ktorými cielene a systematicky utvárame a rozvíjame KK žiakov.

Pri výučbe teórie a didaktiky športu uplatňujeme najmä tieto stratégie:

- **Výkladovo-ilustratívna metóda:**

Učiteľ vysvetľuje nové učivo s použitím dataprojektora a prezentácií, ide o formu vyučovania, kedy dochádza k frontálnemu prenosu poznatkov z učiteľa na žiakov a v maximálnej miere sa učiteľ snaží zapájať pri vyvodzovaní učiva žiakov. Žiaci riešia jednu alebo viac spoločných úloh. (rozvíjanie učebných KK)

- **Brainstorming**

Kladie dôraz na čo najrýchlejšie zhromaždenie a zapísanie nápadov, námetov, informácií s cieľom vyprodukovať čo najviac myšlienok v minimálnom čase. Učiteľ ho využíva v začiatkových fázach preberania jednotlivých tém, keď potrebuje v krátkom čase zistiť, aké poznatky žiaci o daných skutočnostiach majú, prípadne aké informácie im chýbajú. (rozvíjanie komunikačných a učebných KK)

- **Riešenie problémov:**

Učiteľ vytvára pre žiakov problémové úlohy a situácie, pri ktorých je nutné riešiť praktické problémy;

ponúka žiakom možnosť riešiť úlohy, ktoré vyžadujú prepojenie vedomostí z viacerých predmetov a využitie praktických zručností z rôznych oblastí ľudskej činnosti a taktiež aj viac prístupov k vyriešeniu.

Učiteľ orientuje učivo prakticky, teda tak, aby bolo zrejmé, že vysvetľuje realitu každodenného života a je nástrojom k jeho zlepšovaniu. Učiteľ využíva tiež participatívne metódy (dialóg a diskusia), ktoré vedú k zvýšeniu individuálneho porozumenia a smerujú k vyriešeniu konkrétnych problémov. (rozvíjanie celého systému KK).

- **Využívanie IKT:**

Učiteľ zadáva žiakovi úlohy, pri ktorých bude využívať prostriedky IKT na vyhľadávanie, spracovanie, uloženie a prezentáciu informácií. Ako výstup z niektorých tém výučby vyžaduje rôznym spôsobom spracované práce a referáty a ich následnú prezentáciu pred žiakmi (KK informačné, komunikačné, personálne a sociálne, pracovné a podnikateľské, občianske a kultúrne).

- **Skupinová práca:**

Učiteľ zadáva skupinám žiakov rovnaké alebo odlišné úlohy, ktorých riešenia žiaci prezentujú pred triedou, svoje výstupy porovnávajú alebo si vedomosti o získané informácie rozširujú. Úlohy učiteľ diferencuje podľa schopností a záujmu žiakov. Žiaci sú vedení k pomoci slabším žiakom, k hodnoteniu vlastných výkonov i výkonov spolužiakov (KK personálne a sociálne, komunikačné).

- **Samostatné štúdium:**

Učiteľ dáva príležitosť žiakovi preštudovať a interpretovať učebné texty na vyučovacích hodinách, vytvárať mu podmienky pre čítanie s porozumením (informačné a učebné KK).

- **Samostatné vystúpenia žiaka:**

Učiteľ zapája žiaka do sprístupňovania nového učiva a organizácie vyučovacích hodín prostredníctvom žiackeho referátu, prezentácie, či vlastných úloh pre svojich spolužiakov, prípadne dáva žiakovi možnosť, aby monitoroval, komentoval, hodnotil učenie sa spolužiakov, či svoje vlastné učenie sa (KK učebné, komunikačné, personálne a sociálne).

- **Projektová výučba:**

Učiteľ zadáva žiakom rozsiahlejšie práce a žiacke projekty, ktoré títo spracúvajú, výsledky ktorých prezentujú s využitím IKT ostatným. Učiteľ dbá na samostatné vypracovanie projektu s využitím dostupnej literatúry a ostatných informačných zdrojov a prezentovanie práce. (KK učebné, na riešenie problémov, komunikačné, informačné, pracovné a podnikateľské, prípadne občianske a kultúrne).

- **Reprezentácia školy žiakmi:**

Učiteľ poskytuje žiakovi príležitosť reprezentovať školu v olympiáde z dejín telesnej kultúry a histórie športu, zapojiť sa do stredoškolskej odbornej činnosti,

- **Videoprezentácia**

Učiteľ využíva pri vyučovaní multimediálne DVD, videonahrávky tréningového procesu, súťaží a testovania s cieľom analyzovať riešenie vzniknutých situácií a vytvoriť tréningové plány a vyhodnotiť správnosť realizovaných postupov.

4 UČEBNÉ ZDROJE

Učebné zdroje predstavujú zdroj informácií pre žiakov, cestu ich motivácie, získavania, upevňovania a kontroly nadobudnutých vedomostí, zručností a postojov.

- UČEBNICE :
Tupý, J. a kol.: Základy športovej prípravy 1.vydanie, SPN Bratislava, 1989. ISBN 80-08-00257-3
Kršák, P.: Novoveké olympiády, Olympijské hry a ich hrdinovia od Atén po Moskvu. 2. vydanie, Šport Bratislava, 1982. ISBN 70-019-82

Binovský, A.: Funkčná anatómia pohybového systému. 2. vydanie, UK v BA 2009. ISBN 978-80-223-2414-4

Tupý, J. a kol.: Teória a didaktika športového tréningu, Ministerstvo školstva SSR, 1988, prvé vydanie, učebnica pre 3. 4. roč. štúdijných odborov pre Gymnázia – zameranie na TV v športovej škole, ISBN: 80-08-00257-3
- www stránky: športujeme.sk, biovek,
- DIDAKTICKÁ TECHNIKA – tabuľa, notebooky, dataprojektor, interaktívna tabuľa
- MATERIÁLNE VÝUČBOVÉ PROSTRIEDKY – tréningové denníky

5 KRITÉRIÁ, METÓDY A PROSTRIEDKY HODNOTENIA

Hodnotenie a klasifikácia žiakov sa vykonáva v súlade so zákonom č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov, aktuálnym metodickým pokynom na hodnotenie a klasifikáciu žiakov stredných škôl a pravidlami na hodnotenie a klasifikáciu prospechu uvedenými v školskom poriadku SGŽP.

Pri klasifikácii výsledkov dosiahnutých v predmete ŠPM sa hodnotí:

- celistvosť, presnosť a trvácnosť osvojenia si požadovaných vedomostí a zručností,
- schopnosť uplatňovať osvojené vedomosti a zručnosti pri riešení úloh, najmä praktických,
- schopnosť využívať skúsenosti a poznatky získané pri praktických činnostiach na riešenie problémových úloh, príp. projektov,
- aktivita v prístupe k činnostiam, záujem o ne a vzťah k nim,
- schopnosť vyhľadávať a spracúvať informácie z rôznych zdrojov aj prostredníctvom informačných a komunikačných technológií,
- schopnosť zaujať postoj, vyjadriť vlastné stanovisko a argumentovať,
- kvalita myslenia, predovšetkým jeho logickosť, samostatnosť a tvorivosť,
- kvalita výsledkov činnosti,

- schopnosť a úroveň prezentácie vlastných výsledkov práce,
- pozícia a činnosť v skupine (pri skupinovej práci), schopnosť spolupracovať,
- osvojenie účinných metód samostatného štúdia a schopnosti učiť sa učiť.

Výchovno-vzdelávacie výsledky žiaka sa klasifikujú podľa týchto kritérií:

Stupňom 1 – výborný sa žiak klasifikuje, ak pohotovo vykonáva požadované intelektuálne a praktické činnosti. Samostatne a tvorivo uplatňuje osvojené vedomosti a zručnosti pri riešení problematiky predmetu. Myslí logicky správne, zreteľne sa u neho prejavuje samostatnosť a tvorivosť. Jeho ústny a písomný prejav je správny, presný a výstižný. Výsledky jeho činnosti sú kvalitné. Vie zhodnotiť a porovnať kvalitu rôznych postupov riešenia problémov a diskutovať o správnosti, kvalite a efektívnosti daných riešení. Svoje vedomosti a zručnosti vie prezentovať na zodpovedajúcej úrovni.

Stupňom 2 – chválitebný sa žiak klasifikuje, ak pohotovo vykonáva požadované intelektuálne a praktické činnosti. Pri riešení teoretických úloh a praktických úloh, pri výklade a hodnotení problematiky postupuje samostatne, len s malými podnetmi od učiteľa. Myslí správne, v jeho myslení sa prejavuje logika a tvorivosť. Vie analyzovať predložené problémy a samostatne navrhnúť primeraný postup na ich riešenie. Vie zhodnotiť a porovnať kvalitu rôznych postupov riešenia problémov. Svoje znalosti a zručnosti vie prezentovať na zodpovedajúcej úrovni.

Stupňom 3 – dobrý sa žiak klasifikuje, ak osvojené vedomosti a zručnosti interpretuje samostatne s občasnými usmerneniami vyučujúceho. Jeho myslenie je takmer vždy správne a tvorivosť sa prejavuje len s usmernením vyučujúceho. Ústny a písomný prejav je čiastočne správny. Jeho kvalita výsledkov je na dobrej úrovni.

Stupňom 4 – dostatočný dostatočný sa žiak klasifikuje, ak pri vykonávaní požadovaných intelektuálnych a praktických činností je málo pohotový. Osvojené vedomosti a zručnosti pri riešení teoretických a praktických úloh zvládne iba za aktívnej pomoci vyučujúceho. Jeho logika myslenia je na nižšej úrovni a myslenie nie je tvorivé.

Stupňom 5 – nedostatočný nedostatočný sa žiak klasifikuje, ak vedomosti a zručnosti požadované vzdelávacími štandardmi si neosvojil, má v nich závažné nedostatky a chyby nevie opraviť ani s pomocou vyučujúceho. Neprejavuje samostatnosť v myslení.

Požiadavky na výstup:

Test

Vypracovanie testu zahŕňa overovanie poznatkov a zručností týkajúcich sa určitého tematického celku alebo viacerého tematických celkov.

Ústna odpoveď

Overuje vedomosti žiakov z posledných učív a prípravu žiaka na vyučovaciu hodinu.

Prezentácie študentov

Žiaci majú možnosť získať ďalšie body pomocou prezentácií k vybraným témam. Zoznam tém prezentácií bude zverejnený na začiatku každého školského roka, resp. pripomenuté na začiatku každého polroka. Ide o samostatnú prácu žiaka, pričom si sám vyhladá potrebné informácie, ktoré spracuje a prezentuje na hodine vo forme prijateľného a zrozumiteľného výstupu (graf, tabuľka, prezentácia, fotodokumentácia a pod.).

Aktivita na hodine

Podstatnou zložkou práce žiaka je samotné fungovanie na hodine. Táto aktivita, hodnotená extra bodmi, má za cieľ zefektívnenie výučby a zlepšenie interakcie medzi učiteľom a žiakom.

6 OBSAH VZDELÁVANIA

Predmet:	Ročník:	Časový rozsah výučby:
Športová príprava pre maturantov	štvrtý	4 hodiny týždenne, 120 hodín za rok

Predmet: Športová príprava pre maturantov	Ročník: štvrtý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
1 Dejiny telesnej kultúry – 6 hod	
Žiak má/ dokáže: – poznať dejiny telesnej kultúry a športové činnosti v prvotnospolnej spoločnosti – poznať dejiny športovej činnosti v otrokárskej spoločnosti – poznať dejiny TK v štátoch Atény, Sparta, Rím – poznať dejiny športovej činnosti vo feudálnej spoločnosti – vysvetliť vplyv kapitalizmu na rozvoj športu a športové princípy v období kapitalizmu – poznať vznik a činnosť spolkov Sokol a Orol	Dejiny telesnej kultúry v: – prvotnospolnej spoločnosti (1) – otrokárskej spoločnosti (1) – významných otrokárskych štátoch (1) – feudálnej spoločnosti (1) – kapitalizme (1) – na našom území (1)
2 Olympijské hnutie vo svete a na Slovensku – 17 hod	
Žiak má/ dokáže: – poznať príčiny vzniku antických OH, miesto a okolnosti konania – poznať okolnosti vzniku a hlavné zásady prijaté kongresom – vedieť popísať vznik a štruktúru medzinárodného olympijského hnutia, formulovať poslanie, úlohy a ciele olympijského hnutia – poznať prínos osobnosti P. de Coubertina a popísať jeho dielo a ako ovplyvnil vznik MOV – poznať chartu MOV a vymenovať olympijské symboly, poznať protokol a pojmy olympijských hier – popísať za akých podmienok vznikol a formulovať poslanie, úlohy a ciele SOV, najúspešnejší svetový športovec LOH, ZOH a úspechy slovenských a svetových športovcov	– Vznik Antických OH (4) – Vznik novodobých OH (6) – Medzinárodné olympijské hnutie (4) – Osobnosť P.de F. de Coubertina (1) – Charta MOV, olympijské symboly, protokol a pojmy (1) – SOV – Slovenský olympijský výbor, LOH,ZOH a úspechy svetových a slovenských športovcov (1)
3 Anatómia a fyziológia človeka – 35 hod	

Žiak má/ dokáže: – vedieť charakterizovať opornú sústavu jej stavbu a funkcie – vedieť charakterizovať pohybovú sústavu jej zloženie, vlastnosti a funkcie – zaujať stanovisko k športovému tréningu na opornú a pohybovú sústavu – poznať podsystemy CNS a princíp neurizmu – vysvetliť potrebu bielkovín, cukrov a tukov v ľudskom organizme a zaujať stanovisko k potrebe vitamínov v športovom tréningu – poznať druhy diagnostiky na telovýchovno-lekárskom vyšetrení – poznať stavbu steny srdca, stavbu srdca, činnosť srdca, riadenie srdcovej činnosti, malý a veľký krvný obeh – poznať typológiu svalového vlákna – pedieť popísať pokojovú adaptačnú bradykardiu, objem krvi, dilatáciu dutín, hypertrofiu svaloviny, VO₂max, MVO – vysvetliť význam, úlohu vody v organizme, zásady pitného režimu, dehydratáciu organizmu – poznať pojmy spirometria, spiroergometria, VO₂max, vitálna kapacita pľúc – vysvetliť energetiku svalovej práce a tréning v pásmach – vysvetliť fyziologické aspekty rozvoja kondície	– Oporná sústava človeka (3) – Pohybová sústava človeka (4) – Pôsobenie športu na opornú a pohybovú sústavu (3) – CNS a pohybová aktivita (3) – Bielkoviny, cukry, tuky a vitamíny v ľudskom organizme (3) – Lekárska kontrola (3) – Srdce človeka (3) – Svalové vlákno (1) – Adaptácia kardiovaskulárneho systému na zaťaženie (2) – Pitný režim športovca (1) – Adaptácia pulmonálneho systému na zaťaženie (2) – Energetika svalovej práce (3) – Fyziologické aspekty rozvoja kondície (4)
4 Teória a didaktika športového tréningu – 10 hod	
Žiak má/ dokáže: – vedieť definovať pojem ŠT – vysvetliť systém ŠT – poznať etapy ŠT – vysvetliť superkompenzačné krivky popísať adaptačné procesy – popísať členenie tréningových cyklov os TJ po makrociklus – poznať a popísať zásady ŠT – poznať a popísať organizačné formy ŠT – poznať a popísať didaktické formy ŠT – poznať a popísať metódy ŠT – poznať a popísať zásady pri tvorbe testov a vysvetliť pojem prediktor a prediktant	– Charakteristika športového tréningu (1) – Systém športového tréningu (1) – Etapy športového tréningu (1) – Zaťaženie ako základ športového tréningu (1) – Periodizácia ročného tréningového cyklu (1) – Zásady športového tréningu (1) – Organizačné formy športového tréningu (1) – Didaktické formy športového tréningu (1) – Metódy športového tréningu (1) – Prognózovanie v športe a tvorba testov (1)
5 Zložky športového tréningu - 23 hod	

Žiak má/ dokáže: – poznať členenie PS, definovať silu, rýchlosť, vytrvalosť – poznať kritériá hodnotenia techniky a metódy rozvoja – poznať základy osvojovania si taktických vedomostí a zručností – poznať techniky zvládania predštartových a posúťažných stresových situácií – poznať členenie PS a metódy ich rozvoja – definovať silové schopnosti a poznať metódy ich rozvoja – definovať rýchlostné schopnosti a poznať metódy ich rozvoja – definovať vytrvalostné schopnosti a poznať metódy ich rozvoja – definovať koordinačné schopnosti a poznať metódy ich rozvoja – definovať kĺbovú pohyblivosť a poznať metodiku rozvoja	– Telesná príprava (1) – Technická príprava (1) – Taktická príprava (1) – Psychologická príprava (1) – Pohybové schopnosti a ich rozvoj (2) – Silové schopnosti a ich rozvoj (4) – Rýchlostné schopnosti a ich rozvoj (4) – Vytrvalostné schopnosti a ich rozvoj (4) – Koordináčne schopnosti a ich rozvoj (4) – Kĺbová pohyblivosť (1)
6 Regenerácia a rehabilitácia športovca - 6 hod	
Žiak má/ dokáže: – definovať únavu a pretrénovanie, poznať príčiny vzniku – charakterizovať črty a liečebné úlohy rehabilitácie – definovať regeneráciu a poznať formy a metódy regenerácie – definovať športovú masáž a poznať rozdiely medzi klasickou a športovou masážou	– Únava, pretrénovanie (2) – Rehabilitácia športovca (1) – Regenerácia športových síl športovca (2) – Športová masáž (1)
7 Športový talent - 3 hod	
Žiak má/ dokáže: – charakterizovať genetickú podmienenosť, definovať, vlohly a predpoklady na športovú činnosť – poznať zásady výberu a Gaussove rozdelenie početnosti – vedieť rozdeliť športovcov do základných skupín podľa typológie	– Charakteristika športového talentu (1) – Výber športovo talentovanej mládeže (1) – Typológia temperamentu (1)
8 Plánovanie a hodnotenie športového tréningu - 7 hod	
Žiak má/ dokáže: – poznať periodizáciu, objem a intenzitu a početnosť zaťaženia – poznať metodiku zostavovania ročného tréningového plánu – poznať členenie TJ a vedieť TJ podľa obsahu a zamerania – poznať metódy kontroly a hodnotenie a dokumentačné doklady – ovládať metodiku diagnostiky a tvorbu testov	– Plánovanie športového tréningu (1) – Ročný tréningový plán (1) – Tréningová jednotka (1) – Dokumentácia tréningového procesu (1) – Kontrola a hodnotenie športového tréningu (3)
9 Osobitosti športového tréningu - 13 hod	

Žiak má/ dokáže: – popísať rozdielnosť prípravy dospelých a mládeže – popísať interakciu medzi činiteľmi ŠT – orientovať sa v systéme športových súťaží – definovať doping, poznať systém kontroly a charakterizovať druhy zakázaných látok a poznať ich vplyv na organizmus – poznať systém prípravy telovýchovných pedagógov, trénerov a orientovať sa v trénerských kvalifikáciách a poznať možnosti ich získania – popísať príklady vplyvu moderných technológií na športovú výkonnosť – popísať príklady vplyvu genetiky na výkonnosť v niektorých druhov športu – vedieť charakterizovať vlastnú športovú disciplínu, poznať pravidlá, históriu a metodiku tréningu – poznať vplyv základných biomechanických charakteristík na techniku športovej disciplíny – poznať rozdelenie makro a mikro nutrientov a zásady zdravej výživy športovcov – mať prehľad a vedieť charakterizovať všeobecné a špeciálne materiálne podmienky pre svoju športovú disciplínu	– Charakteristika TV mládeže(1) – Vzťah športovca k trénerovi, podmienkam a projektu športového tréningu (1) – Systém športových súťaží (1) – Doping v športe (3) – Príprava telovýchovných pedagógov (1) – Vplyv moderných technológií v športe (1) – Vplyv genetiky na výkonnosť v športe (1) – Charakteristika vlastnej športovej disciplíny (1) – Význam biomechaniky pre telovýchovnú prax(1) – Výživa a suplementácia (1) – Materiálna základňa pre športovú prípravu (1)
--	---

Názov predmetu	Zimný kurz pohybových aktivít - lyžiarsky
Profilácia	šport
	informatika
	anglický jazyk
	STEAM
Kód a názov odboru	7902 J gymnázium
Platnosť	od 1.9.2020

Lyžovanie

Lyžovanie má nezastupiteľné miesto vo funkčnom a pohybovom zdokonaľovaní každého jednotlivca. Prispieva k upevneniu zdravia, zvýšeniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, pomáha odstraňovať nedostatky zdravotne oslabeným žiakom, prispieva k psychického, sociálnemu a morálnemu vývinu mládeže. Žiaci by mali zvládnuť bezpečné ovládanie lyží v primeranom lyžiarskom teréne optimálnou lyžiarskou technikou. Výcvik by sa mal zamerať na zvládnutie zložitého oblúka prestúpením v širšej stope, vyvážený dynamický postoj po spádnicu a jazde šikmo svahom, správne rozloženie hmotnosti, postavenie a vytočenie trupu, prenášanie váhy z jednej lyže na druhú, pre pokročilých lyžiarov sa odporúča zvládnuť striedavý beh dvojkročnej a súpažnej techniky. Kurz poskytuje aj informácie o lyžiarskom výstroji a nebezpečenstvách zimného pobytu v horách.

Organizačný a prevádzkový poriadok

Lyžiarsky výcvik vedie kvalifikovaný inštruktor lyžovania, prípadne externý zamestnanec, tréner lyžovania – poverený riaditeľom. Dozor musí zabezpečiť osoba, ktorá vie lyžovať a poskytovať prvú pomoc. Za priebeh lyžiarskeho výcviku, organizačné zabezpečenie, bezpečnosť a ochranu zdravia je zodpovedný riaditeľ školy. Po odbornej stránke za lyžiarsky výcvik je zodpovedný inštruktor lyžovania. Pre všetkých vyučujúcich, ktorí idú so žiakmi na lyžiarsky svah sú záväzné tieto pokyny a prevádzkový poriadok lyžiarskeho strediska. Vyučovania lyžovania sa zúčastňujú žiaci príslušnej triedy (ročníka) na základe školskej lekárskej prehliadky. Žiaci musia mať lyžiarsku výstroj. V priebehu celého pobytu v priestoroch lyžiarskeho strediska udržiavajú poriadok a čistotu. Žiaci sú povinní sa dôkladne obliecť.

Povinnosti žiakov

- Dodržiavať prevádzkový poriadok lyžiarskeho strediska.
- Osobné vybavenie žiaka: lyžiarska výstroj.
- Po celú dobu pobytu v priestoroch lyžiarskeho strediska dodržiavať poriadok a čistotu prostredia.
- Do lyžiarskeho strediska nenosiť cenné veci (šperky, hodinky, peniaze). V prípadoch keď tieto predmety napriek tomu má, odovzdá ich pred začiatkom výcviku do úschovy dozoru konajúcemu učiteľovi.
- Riadiť sa pokynmi cvičiteľov a inštruktorov.

Povinnosti dozor konajúcich učiteľov

- Zabezpečiť celkové poučenie žiakov a zaznamenať to v triednej knihe.
- Zoznámiť sa s prevádzkovým poriadkom lyžiarskeho strediska a zabezpečiť, aby ho žiaci dodržiavali.
- Zaistiť bezpečnosť žiakov na ceste do lyžiarskeho strediska a pri spiatocnej ceste.
- Pred začiatkom prvej lekcie výučby lyžovania odovzdať učiteľovi zodpovednému za lyžiarsky výcvik zoznam žiakov.
- Skontrolovať, aby všetci žiaci mali na každú lekciu vybavenie uvedené v povinnostiach žiakov.
- Po príchode do lyžiarskeho strediska zabezpečiť odloženie obuvi. Žiakov vopred upozorniť na povinnosť nenosiť cenné veci do priestorov bazénu.
- Počas trvania lekcie vykonávať aj dozor nad žiakmi, ktorí sa výcviku nezúčastňujú (učiteľ nesie plnú zodpovednosť).
- Spolupracovať s cvičiteľmi v priebehu výcviku (spoluzodpovednosť za bezpečnosť žiakov).
- Zabezpečiť zodpovedajúce oblečenie žiakov, zamedziť možnosť prechladnutia.

Z hľadiska bezpečnosti a hygieny výcviku je povinný a zodpovedná ďalej najmä:

1. Pri preberaní a odovzdávaní skupiny kontrolovať počet detí.
2. Pred začiatkom výcvikovej hodiny zoznámi skupinu s náplňou výcvikovej hodiny a zdôrazní bezpečnostné zásady.
3. Pred začiatkom výcvikovej hodiny je povinný urobiť kontrolu výstroja detí a odstrániť predmety, ktoré by mohli byť príčinou úrazu (prstienky, náramky, náušnice).
4. Po celú dobu výcviku nesmie opustiť zverenú skupinu detí, s ktorými pracuje. V prípade potreby musí prerušiť výcvik a odovzdáť jemu zverenú skupinu druhému cvičiteľovi alebo inej zodpovednej osobe.
5. Je povinný organizovať výučbu tak, aby po celú dobu mal všetkých členov skupiny v každom okamihu v dohľade. Po celú dobu výcviku musí mať prehľad o počte detí, ktoré mu boli pridelené.
6. Výcvik uskutočňuje v pridelenom priestore a zabezpečuje, aby v priebehu výučby nedošlo k zmiešaniu skupín.
7. Pri akomkoľvek prerušení výcviku odvolá celú skupinu zo svahu a vo výcviku pokračuje až po odstránení príčin prerušenia.
9. V prípade nehody, úrazu je povinný zastaviť výcvik, odvolať skupinu zo svahu a ihneď upovedomiť vedúceho výcviku, ktorý poskytne prvú pomoc.
10. Ak dôjde v priebehu výcviku k náhlemu onemocneniu (nevoľnosť, únava) ak potrebuje dieťa odísť na WC, je povinný zaistiť bezpečnosť dieťaťa a o ostatných členov jeho družstva.
11. Pri výcviku musí mať neustále v pohotovosti záchranné pomôcky a v prípade potreby ich použiť.
12. Nesmie násilím nútiť dieťa urobiť cvik, ak dieťa prejavuje veľký strach.
13. Je povinný vylúčiť z výcviku žiakov, ktorí sú nedisciplinovaní.
14. Po skončení výcviku dá nastúpiť žiakov a je s nimi až do odchodu domov.

Predmet: Zdokonaľovací lyžiarsky výcvik	Ročník: prvý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
- vysvetliť pravidlá, zdravotný význam lyžovania a snoubordingu, správanie sa na svahu - pomenovať a popísať základné prvky pri zvolenom zimnom športe - vysvetliť základné pravidlá na svahu, - správne používať lyžiarske zariadenia. - zvládnuť praktické zručnosti - demonštrovať základné zručnosti - zvládnuť základné oblúky - zvládnuť základné zručnosti - predviesť základné prvky jednotlivých dní	Teoretická príprava - Objasniť pravidlá na svahu pre lyžiarov a snoubordistov. - Oboznámiť zo základnými prvkami lyžovania a snoubordingu - Vysvetliť základné fungovanie prechodu cez turniket na vleku a pripájanie san a vleku Praktická príprava - 1. deň : Preverenie lyžiarských schopností a rozdelenie do skupín podľa výkonnosti - 1. deň : Prípravné a lokomočné pohyby (nosenie, zapínanie a vypínanie lyží, chôdza, výstupy, obraty, vstávanie po páde, základný zjazdový postoj, jazda po spádnicu, jazda šikmo, oblúk ku svahu, oblúk v obojstrannom prívrate). Pri nácviku tohto oblúka dbáme na zreteľné zaťažovanie vonkajšej lyže cez vonkajšie koleno so zreteľným vertikálnym pohybom a správnou prácou trupu. Odklon od svahu a minimálna rotácia trupu. - 2. Opakovanie získaných zručností, Zásadne cvičíme s palicami, oblúk v obojstrannom prívrate, kľzáva forma oblúka s obojstranného prívratu. - 3. deň : Opakovanie naučených zručností, oblúk s obojstranného prívratu v náročnejších podmienkach, jazda na vleku, oblúk z prívratu so zreteľným prenesením na lyžu na strmšom svahu. - 4. deň : Opakovanie získaných zručností a návykov, oblúk z obojstranného prívratu, pokusy o znožný oblúk. Dbáme na širšiu stopu a zreteľné zaťažovanie lyže po celej dĺžke tak, aby sa využila autokinetika lyže. - 5. Precvičovanie všetkých zručností a návykov, oblúky na rovnobežných lyžiach so snahou o čo najmenšie zosúvanie lyží v oblúku. Záverečný kontrolný slalom (10-15 bránok). zručností a návykov, využitie naučeného v jednoduchom slalome s 15-20 brámkami podľa možnosti cvičného svahu. V slalome nehodnotíme dosiahnutý čas ako kritérium úspešnosti kurzu, ale techniku jednotlivých oblúkov.

Názov predmetu	Letný kurz pohybových aktivít - plavecký
Profilácia	šport
	informatika
	anglický jazyk
	STEAM
Kód a názov odboru	7902 J gymnázium
Platnosť	od 1.9.2020

Plávanie

Plávanie je jedným z najúčinnějších prostriedkov telesnej výchovy. Má veľký význam na rozvoj základných pohybových schopností, praktických zručností a upevňovania zdravia. Plávanie má veľký význam nie len pre výchovu k hygienickým návykom, rozvoju základných pohybových vlastností, upevneniu zdravia, ale aj vyvoláva pocit uspokojenia, sebadôvery a predovšetkým pocit bezpečnosti vo vode. Mnoho detských a dospelých lekárov a pedagógov odporúčajú plávanie ako športové odvetvie, ktoré priaznivo ovplyvňuje telesný a zdravotný stav žiakov.

ZDRAVOTNÝ VÝZNAM PLÁVANIA

Vplyv plávania na srdcovo-cievny systém. Plávanie má zvlášť veľký význam pre ekonomiku práce obehového systému. Priaznivý vplyv na detský organizmus má aj preto, lebo sa prevádza vo vodorovnej polohe a preto sa menej namáha srdce. Vo vode sa znižuje aj váha tela, ktoré je vodou nadnášané, preto je možné deti zaťažovať väčšími vytrvalostnými dávkami. Vplyv plávania na činnosť dýchacieho systému. Je dôležité uvedomiť, že nádych pri plávaní je sťažený tlakom vody na hrudný kôš a žalúdok, pričom ústa a nos sú ponorené do vody a vynárajú sa len na krátku dobu. Naproti tomu tlak vody na hrudný kôš a žalúdok uľahčujú výdych do vody. Vplyv plávania na držanie tela a odstraňovania jeho deformácií. Pri plávaní je telo nadľahčované určitou silou. Čím viac sa blíži špecifická váha tela špecifická váha vody, tým je to pre plavca výhodnejšie. Má to praktický význam v tom, že k udržaniu vodorovnej polohy tela nie je vlastne potrebná žiadna statická práca, odľahčuje sa podporný aparát hlavne kosti a kĺby. Preto sú deti schopné dosahovať v plávaní vysoké vytrvalostné výkony bez nebezpečia poškodenia zdravia. Deti, ktoré majú pri sedení v škole do určitej miery mierne zakrivenú chrbticu si ju pri plávaní vzpriamia a uvoľnia. Tiež svalstvo končatín sa pri plávaní rytmicky pohybuje, strieda sa napätie a uvoľnenie svalov. Preto lekári –ortopédi odporúčajú pri nedostatkoch a vadách v držaní tela hlavne plavecké spôsoby kraul a znak. Vplyv plávania na výchovu detí. Pre deti školského veku je dôležité vytvárať správne hygienické návyky. Dokonalé vytvorenie hygienických návykov je dôležité pri výučbe plávania v bazénoch. Zdokonaľovací plavecký výcvik je v živote žiakov veľký zážitok. Vo vode pri potápaní, skákaní získavajú študenti istotu a získavajú dôležité charakterové vlastnosti, ako je schopnosť prekonať sám seba a dôverovať si. Súčasne sa rozvíjajú aj ďalšie vlastnosti, ako je vytrvalosť, odvaha, rozhodnosť.

Organizačný a prevádzkový poriadok

Plavecký výcvik vedie kvalifikovaný inštruktor plávania, prípadne externý zamestnanec, tréner plávania – poverený riaditeľom. Dozor musí zabezpečiť osoba, ktorá vie plávať a poskytovať prvú pomoc. Za priebeh plaveckého výcviku, organizačné zabezpečenie, bezpečnosť a ochranu zdravia je zodpovedný riaditeľ školy. Po odbornej stránke za plavecký výcvik je zodpovedný inštruktor plávania. Pre všetkých vyučujúcich, ktorí idú so žiakmi do bazénu sú záväzné tieto pokyny a prevádzkový poriadok bazénu. Vyučovania plávania sa zúčastňujú žiaci príslušnej triedy (ročníka) na základe školskej lekárskej prehliadky. Žiaci musia mať plavky, uterák, kúpaciu čiapku, mydlo a puzdro alebo igelitové vrecúško. V priebehu celého pobytu v priestoroch bazénu udržiavajú poriadok a čistotu. V zimnom období sú žiaci povinní sa dôkladne obliecť (teplá čiapka).

Povinnosti žiakov

- Dodržiavať prevádzkový poriadok bazénu
- Osobné vybavenie žiaka: plavky, uterák, kúpaciu čiapku, mydlo v obale alebo v igelitovom vrecúšku. V zimnom období teplé oblečenie, aj teplú čiapku.
- Po celú dobu pobytu v priestoroch bazénu dodržiavať poriadok a čistotu prostredia. Okolo bazénu a pri odchode na WC chodiť pomaly, nebehať (nebezpečie úrazu sklznutím).
- Do priestorov bazénu nenosiť cenné veci (šperky, hodinky, peniaze). V prípadoch keď tieto predmety napriek tomu má, odovzdá ich pred začiatkom výcviku do úschovy dozor konajúcemu učiteľovi.
- Pred osprchovaním použiť WC, osprchovať sa bez plaviek a umyť mydlom. Pri osprchovaní odkladať mydlo do puzdra, nie na podlahu.
- Uteráky a mydlo odložiť na určené miesto pri sprchách.
- Do plavárne sa nesmú nosiť žuvačky.
- Riadiť sa pokynmi cvičiteľov a plavčíkov.

Povinnosti dozor konajúcich učiteľov

- Zabezpečiť celkové poučenie žiakov a zaznamenať to v triednej knihe.
- Zoznámiť sa s prevádzkovým poriadkom bazéna a zabezpečiť, aby ho žiaci dodržiavali.
- Zaisťovať bezpečnosť žiakov na ceste do bazéna a pri spiatočnej ceste.
- Pred začiatkom prvej lekcie výučby plávania odovzdať učiteľovi zodpovednému za plavecký výcvik zoznam žiakov.
- Skontrolovať, aby všetci žiaci mali na každú lekciu vybavenie uvedené v povinnostiach žiakov.
- Po príchode do vestibulu bazénu zabezpečiť odloženie obuvi a rozdeliť skupinu do chlapčenských a dievčenských šatní.
- Žiakov vopred upozorniť na povinnosť nenosiť cenné veci do priestorov bazénu. Ak napriek tomu tieto veci žiaci majú, prevziať ich do úschovy. Po skončení výcviku prevzaté veci žiakom vydať a prekontrolovať úplnosť vrátených vecí. (Úplnosť odovzdaných vecí konštatovať pred nastúpenými žiakmi)
- Zabezpečiť, aby sa žiaci pred vstupom do bazénu riadne umyli mydlom a osprchovali, aby žiaci pri sprchovaní neodkladali mydlo na podlahu (nebezpečie úrazu).
- Počas trvania lekcie vykonávať aj dozor nad žiakmi, ktorí sa výcviku nezúčastňujú (učiteľ nesie plnú zodpovednosť).
- Spolupracovať s cvičiteľmi v priebehu výcviku (spoluzodpovednosť za bezpečnosť žiakov).

- Pustiť sprchy, zabezpečiť, aby sa žiaci osprchovali, uzavrieť sprchy, zabezpečiť, aby sa žiaci pred odchodom do šatní osušili a vysušili si riadne vlasy.
- Zabezpečiť zodpovedajúce oblečenie žiakov, zamedziť možnosť prechladnutia.

Z hľadiska bezpečnosti a hygieny výcviku je povinný a zodpovedná ďalej najmä:

1. Pri preberaní a odovzdávaní skupiny kontrolovať počet detí.
2. Pred začiatkom výcvikovej hodiny zoznámi skupinu s náplňou výcvikovej hodiny a zdôrazní bezpečnostné zásady.
3. Pred začiatkom výcvikovej hodiny je povinný urobiť kontrolu výstroja detí a odstrániť predmety, ktoré by mohli byť príčinou úrazu (prstienky, náramky, náušnice).
4. Po celú dobu výcviku nesmie opustiť zverenú skupinu detí, s ktorými pracuje. V prípade potreby musí prerušiť výcvik a odovzdáť ju zverenej skupine druhému cvičiteľovi alebo inej zodpovednej osobe.
5. Je povinný organizovať výučbu tak, aby po celú dobu mal všetkých členov skupiny v každom okamihu v dohľade. Po celú dobu výcviku musí mať prehľad o počte detí, ktoré mu boli pridelené.
6. Výcvik uskutočňuje v pridelenom priestore a zabezpečuje, aby v priebehu výučby nedošlo k zmiešaniu skupín.
7. Pri akomkoľvek prerušení výcviku odvolá celú skupinu z vody a vo výcviku pokračuje až po odstránení príčin prerušenia.
8. Pri skokoch do vody, ktoré sú súčasťou osnov výučby, zodpovedá za dodržiavanie zásady, že vo vode môže byť len jeden člen skupiny, ďalší môže skočiť iba vtedy, keď bude mať vo vode voľný priestor.
9. V prípade nehody, úrazu je povinný zastaviť výcvik, odvolať skupinu z vody a ihneď upovedomiť vedúceho výcviku (alebo plavčíka), ktorý poskytne prvú pomoc.
10. Ak dôjde v priebehu výcviku k náhlemu onemocneniu (nevoľnosť, únava) ak potrebuje dieťa odísť na WC, je povinný zaistiť bezpečnosť dieťaťa a o ostatných členov jeho družstva.
11. Pri výcviku musí mať neustále v pohotovosti záchranné pomôcky a v prípade potreby ich použiť.
12. Nesmie násilím nútiť dieťa urobiť cvik, ak dieťa prejavuje veľký strach.
13. Je povinný vylúčiť z výcviku žiakov, ktorí sú nedisciplinovaní.
14. Po skončení výcviku dá nastúpiť žiakov a je s nimi až do odchodu domov.

Predmet: Zdokonaľovací plavecký výcvik	Ročník: druhý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
- Vedieť hygienické pravidlá, zdravotný význam plávania, správanie sa v bazéne - Vedieť pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe, - Vedieť vysvetliť základné pravidlá plaveckých pretekov, - Vedieť správne používať plavecké okuliare a nadľahčovacie pomôcky. - Vedieť vykonať rozcvičenie na suchu pred zahájením plávania	Teoretická príprava - Základné hygienické pravidlá otužovanie, disciplína - Zdravotný význam plávania - Plávanie v životnom štýle súčasného človeka - Základná terminológia, názvy plaveckých spôsobov - Plavecký výstroj , príprava a starostlivosť o výstroj, bezpečnosť pri plávaní a pohybe - v bazénových a vedľajších priestoroch, - Základné pravidlá žiackych plaveckých pretekov. Praktická príprava

- Vedieť predviesť hry vo vode - Vedieť dýchať a splávať - Preplávať pomocou práce dolných končatín v plaveckých spôsoboch K,P,Z šírku bazéna - Preplávať pomocou práce paží v plaveckých spôsoboch K,P,Z šírku bazéna - Vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne - Preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou : - a) minimálna úroveň : 50 m jedným plaveckým spôsobom - b) pokročilá úroveň : 200 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi.	- Vedenie rozcvičenia na suchu pred zahájením plávania , - Hry vo vode. Nácvik hríbika, lovenie predmetov. - Nácvik a zdokonaľovanie splývania s dýchaním - Nácvik práce dolných končatín pri plaveckých spôsoboch K, P, Z - Zdokonaľovanie práce dolných končatín K,Z,P - Individuálne odstraňovanie chýb - Nácvik práce paží K, Z, P - Zdokonaľovanie práce paží P, K, Z v súhre s dýchaním do vody - Nácvik súhry zvoleného plaveckého spôsobu K, Z alebo P - Zdokonaľovanie súhry: K, Z, P - Štafetové súťaže - Lovenie predmetov so skokom - Štafetové súťaže - Zdokonaľovanie súhry. Plávanie K, Z, P/50m vzdial./ - Plavecké obrátky - Plávanie pod vodou - Dopomoc vo dvojici - Štartový skok
---	--

Názov predmetu	Účelové cvičenia
Profilácia	šport
	informatika
	anglický jazyk
	STEAM
Kód a názov odboru	7902 J gymnázium
Platnosť	od 1.9.2020

1 CHARAKTERISTIKA

Účelové cvičenia sú osobitnou formou vyučovania učiva ochrany života a zdravia. Ochrana života a zdravia integruje postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách a tiež pri pobyte a pohybe v prírode, ktoré môžu vzniknúť vplyvom nepredvídaných skutočností ohrozujúcich človeka a jeho okolie.

Účelový kurz ochrana života a zdravia je povinnou organizačnou formou vyučovania. Jeho zameranie je štruktúrované tak, aby sa ním rozšírili vedomosti žiakov, precvičili požadované zručnosti a prehĺbili osvojené postoje a návyky.

Účelové cvičenia sa uskutočňujú v 1. a 2. ročníku vo vyučovacom čase v rozsahu 6 hodín v každom polroku školského roka. Presný termín určí riaditeľ školy. Účasť žiakov je na cvičeniach povinná. Žiaci so zmenenou pracovnou schopnosťou plnia primerané úlohy podľa lekárskeho nálezu. Plán cvičenia určuje ciele a obsah cvičenia, priestory na činnosť, zaradenie učiteľov školy do výkonových funkcií. Stanoví spôsob ich prípravy, ako aj prípravu žiakov, materiálno, hygienicko-zdravotnícke a bezpečnostné opatrenia, prípadnú spoluprácu so spoločenskými organizáciami regiónu a orgánmi štátnej správy.

Program cvičenia sa realizuje spravidla v dvojhodinových jednotkách. Presun na miesto konania sa nezapočíta do času cvičenia, ak nie je jeho súčasťou.

Kurz na ochranu života a zdravia sa organizuje v treťom ročníku v trvaní 3 dni po 7 hodín výcviku. Kurz je súčasťou plánu práce školy. Účasť žiakov na kurze je povinná. Kurz sa organizuje v spolupráci s Radou školy, zdravotníckymi, ochranárskymi a inými spoločenskými organizáciami, s orgánmi štátnej správy (policajným zborom, útvarmi civilnej ochrany apod.)

Učivo sa realizuje v teoretickej príprave a praktickom výcviku.

Učivo ochrany života a zdravia sa preberá v samostatných tematických celkoch :

Zdravotná príprava

Kvalita poskytnutia prvej pomoci pri poraneniach a iných príčinách náhlej poruchy zdravia súvisí s úrovňou vedomostí a zručností osoby, ktorá ju poskytuje. Od nej závisí často aj miera utrpenia postihnutého a trvanie liečby. Obsah zdravotnej prípravy žiakov stredných škôl zameraný najmä na prehĺbenie vedomostí a zdokonalenie zručností v jej poskytovaní. Jedná sa o všeobecné zásady prvej pomoci, prístup k zranenému, poradie naliehavosti ošetrovania pri skupinových nešťastiach, stavy náhlych porúch dýchania, zásady a spôsoby umelého dýchania, ošetrovanie poranených končatín, masáž srdca a protišokové opatrenia. Poskytovanie prvej pomoci pri otravách hubami, alkoholom a drogami. Žiaci získavajú poznatky o odsune zranených osôb a technike použitia zdravotníckych prostriedkov prenášania zranených

Riešenie mimoriadnych udalostí – civilná ochrana

Opatrenia školy vyplývajúce zo zákona NR SR č. 42/1994 Z.z. o civilnej ochrane obyvateľstva.

Pohyb a pobyt v prírode

Žiaci získavajú poznatky z orientácie v teréne, používania buzoly a mapy, zhotovenia náčrtku terénu, komplexu činností spojených s vybudovaním stanového tábora.

Bezpečnostné opatrenia pri účelových cvičeniach školy a pri kurze na ochranu života a zdravia (KOŽAZ)

1. Za organizáciu ochrany a bezpečnosti pri uskutočňovaní účelového cvičenia a KOŽAZ zodpovedá vedúci účelového cvičenia, ktorý je povinný:
 - zabezpečiť označenie priestoru cvičenia a poriadkovú službu v nebezpečných miestach, označenie a ohraničenie nebezpečných prechodov a miest,
 - označiť miesta imitácie činností a zaistiť bezpečnosť pri označení jednotlivých situácií,
 - spracovať pokyny pre bezpečnostné opatrenia pri cvičení v závislosti od miestnych podmienok, aby sa nimi oboznámili všetci účastníci cvičenia,
 - kontrolovať osobne a prostredníctvom poverených zástupcov a pomocníkov dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas cvičenia.
2. Za dodržiavanie bezpečnostných opatrení počas účelového cvičenia a KOŽAZ sú zodpovední vedúci na jednotlivých pracoviskách, ktorí sú povinní:
 - oboznámiť žiakov so stanovenými bezpečnostnými opatreniami,
 - oboznámiť cvičiacich s nebezpečnými miestami a označiť ich,
 - kontrolovať dodržiavanie bezpečnostných opatrení, najmä počas imitácie a praktickej činnosti.
3. Počas účelového cvičenia a KOŽAZ je zakázané:
 - prevážať imitačné prostriedky spoločne s osobami,
 - používať nesprávnu alebo poškodenú techniku a dopravné prostriedky,
 - pohybovať sa a zdržiavať sa v miestach presunov a činnosti techniky,
 - používať nesprávne a poškodené imitačné prostriedky alebo ich improvizáciu,

- používať zápalné a dymové prostriedky bližšie ako 50 m od osôb a ľahko zápalných látok (materiálov), dymové prostriedky nepoužívať menej ako 200 m od obydli a komunikácií,
- vykonávať činnosť v zadymených priestoroch bez ochranných pomôcok a zaistenia inou osobou,
- dotýkať sa vodičov elektrickej energie a vodivých kovových predmetov bez preverenia ich odpojenia od elektrickej energie,
- pohybovať sa v nebezpečných miestach,
- rozkladať oheň v lesných porastoch a na miestach s možnosťou vzniku požiaru, piť vodu z nepreverených vodných zdrojov.

4. Na zaistenie bezpečnosti sa musia dodržiavať tieto špecifické opatrenia

- dodržiavať stanovené bezpečnostné opatrenia pre činnosť v príslušnom objekte
- pri činnosti v rámci účelového cvičenia zabezpečiť jednotlivé miesta proti poškodeniu,
- uskutočniť prieskum predpokladaných miest cvičenia,
- priestory činnosti označiť stanovenými značkami (tabuľkami),
- nedovoliť prekročenie pobytu a práce v ochranných maskách a iných ochranných prostriedkoch.

5. Pri činnosti v lesných priestoroch

- uskutočniť prieskum a označiť nebezpečné a nepriechodné miesta,
- zaistiť dodržiavanie všetkých protipožiarnych opatrení,
- zabezpečiť zdravotnícke opatrenia pri možnom úraze, proti uštipnutiu hadom, otravám a pod.

2 UČEBNÉ ZDROJE

- MORAVEC, R. - KAMPMILLER, T. - SEDLÁČEK, J. et al. 1996. *Eurofit - Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : SVS pre TV a ŠPORT, 1996.
- FRANTIŠEK S.A KOL.: Telesná výchova a šport,BA:F.R&G.,1995
- Zásady prvej pomoci/internet/
- Zákon NR SR č. 42/1994 Z.z. o civilnej ochrane obyvateľstva.

3 OBSAH VZDELÁVANIA

Predmet: Účelové cvičenie	Ročník: prvý
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť zásady dodržiavania postupnosti pri poskytovaní prvej pomoci - určiť druhy zdravotníckeho materiálu - rozoznať varovné signály - zvládnuť spôsoby umelého dýchania - poskytnúť masáž srdca - poskytnúť prvú pomoc pri krvácaní - ukázať stabilizovanú polohu - určiť svetové strany - porozumieť orientácii v teréne podľa mapy - porozumieť orientácii v teréne podľa buzoly - správne určiť vlastné stanovište na mape	PRVÉ CVIČENIE Teoretická príprava / 2 / <u>Zdravotná príprava</u> - všeobecné zásady prvej pomoci (prístup k zranenému, poradie naliehavosti ošetrovania) a zásada 5T(ticho, teplo, tekutiny, tíšenie bolesti,transport) druhy a použitie zdravotníckeho materiálu - zásady ošetrovania rany <u>Mimoriadne udalosti – civilná obrana</u> - organizácia CO na škole - spôsoby spúšťania varovných signálov a vyhlasovanie doplnkových slovných informácií, činnosť po varovaní Praktický výcvik /4 / <u>Zdravotná príprava</u> - poruchy dýchania, dusenie -prvá pomoc, zásady a spôsob umelého dýchania - masáž srdca - technika nepriamej masáže srdca - prvá pomoc pri rôznych druhoch krvácania - stabilizovaná poloha na boku <u>Pobyt v prírode</u> - určovanie svetových strán podľa prírodných javov v teréne - orientácia v teréne podľa mapy -usmernenie mapy - orientácia v teréne podľa buzoly - overovanie a rozširovanie poznávania topografických značiek - orientácia mapy podľa buzoly - určovanie azimutu na terénny bod - zisťovanie vlastného stanovišťa na mape DRUHÉ CVIČENIE Teoretická príprava/ 2 / <u>Zdravotná príprava</u> - šok a protišokové opatrenia - základná obväzová technika <u>Mimoriadne udalosti – civilná obrana</u> - možné zdroje ohrozenia v mieste sídla školy

- vysvetliť šok a obväzovú techniku - - povedať možné zdroje ohrozenia v oblasti - vysvetliť príčiny vzniku mimoriadnych udalostí - poskytnúť prvú pomoc pri poraneniach hlavy, hrudníka, brucha - určiť stanovište na mape - nakresliť pochodovú os	- definícia, delenie a charakteristika mimoriadnych udalostí - príčiny vzniku mimoriadnych udalostí Praktický výcvik /4 / <u>Zdravotná príprava</u> - prvá pomoc pri poranení hlavy - prvá pomoc pri poranení hrudníka - pomoc pri poranení brucha <u>Pobyt v prírode</u> - meranie azimutov na mape a ich prenášanie do terénu - určovanie stanovišťa na mape pomocou buzoly - spätné prenášanie azimutov - kreslenie pochodovej osi
--	--

Ročník: druhý	Predmet: Účelové cvičenie
Výkonový štandard, výstup na hodnotenie	Obsahový štandard, pojmy
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť zásady dodržiavania postupnosti pri poskytovaní prvej pomoci pri poruchách - rozoznať technické prostriedky PO - vysvetliť spôsoby hasenia požiarov - zvládnuť spôsoby poskytnutia prvej pomoci pri poruchách pohybovej sústavy - ukázať transport zranenej osoby	PRVÉ CVIČENIE Teoretická príprava / 2 / <u>Zdravotná príprava</u> prvá pomoc pri poruchách pohybovej sústavy /pomliaždeniny, vyvrtnutia, zlomeniny / improvizácia pri znehybnení <u>Mimoriadne udalosti – civilná obrana</u> riešenie následkov mimoriadnych udalostí v škole technické prostriedky požiarnej ochrany v sídle školy spôsoby hasenia požiarov v škole Praktický výcvik /4 / <u>Zdravotná príprava</u> poskytnutie prvej pomoci pri pomliaždeninách, vyvrtnutiach, zlomeninách znehybnenie končatiny transport zraneného <u>Pobyt v prírode</u> orientácia v teréne podľa terénnych tvarov zobrazovanie terénnych tvarov – jednoduchá mapka okolia určovanie nadmorskej výšky orientačného bodu v teréne DRUHÉ CVIČENIE Teoretická príprava/ 2 /

- určiť svetové strany - nakresliť jednoduchú mapku okolia - vysvetliť prvú pomoc pri otrave hubami - vysvetliť poranenia chrbtice - povedať možné zdroje ohrozenia - vysvetliť záchranné, lokalizačné a likvidačné práce - poskytnúť prvú pomoc - ukázať transport zraneného - určiť vhodné podmienky pre stanový tábor a ohnisko	<u>Zdravotná príprava</u> rozlišovanie húb a prvá pomoc pri otrave hubami poranenia chrbtice <u>Mimoriadne udalosti – civilná obrana</u> ochrana pred biologickými a chemickými zbraňami záchranné, lokalizačné a likvidačné práce Praktický výcvik /4 / <u>Zdravotná príprava</u> prvá pomoc pri poranení chrbtice a panvy ošetrenie zlomenín rebier transport zranených na nosidlách /zdravotnícke a improvizované/ <u>Pobyt v prírode</u> príprava a výber miesta pre stanový tábor budovanie ohniska v prírode
Ročník: tretí	Predmet: KOŽAZ
Výkonový štandard, výstup na hodnotenie	Obsahový štandard, pojmy
Žiak vie/dokáže: - vysvetliť zásady dodržiavania postupnosti pri poskytovaní prvej pomoci pri poruchách - rozoznať technické prostriedky PO - vysvetliť spôsoby hasenia požiarov	PRVÉ CVIČENIE Teoretická príprava / 3 / <u>Zdravotná príprava</u> - všeobecné zásady prvej pomoci (prístup k zranenému, poradie naliehavosti ošetrenia) a zásada 5T(ticho, teplo, tekutiny, tíšenie bolesti,transport) - druhy a použitie zdravotníckeho materiálu - zásady ošetrenia rany <u>Mimoriadne udalosti – civilná obrana</u> - organizácia CO na škole - spôsoby spúšťania varovných signálov a vyhlasovanie doplnkových slovných informácií, činnosť po varovaní Praktický výcvik /4 / <u>Zdravotná príprava</u>

- zvládnuť spôsoby poskytnutia prvej pomoci pri poruchách pohybovej sústavy - ukázať transport zranenej osoby - vysvetliť prvú pomoc pri otrave hubami - vysvetliť poranenia chrčtice - určiť vhodné podmienky pre stanový tábor a ohnisko - určiť svetové strany - nakresliť jednoduchú mapku okolia - povedať možné zdroje ohrozenia - vysvetliť záchranné, lokalizačné a likvidačné práce - poskytnúť prvú pomoc - ukázať transport zraneného	- poruchy dýchania, dusenie -prvá pomoc, zásady a spôsob umelého dýchania - masáž srdca - technika nepriamej masáže srdca - prvá pomoc pri rôznych druhoch krvácania stabilizovaná poloha na boku DRUHÉ CVIČENIE Teoretická príprava/ 3 / - ochrana a správanie sa v prírode - nácvik orientácie v teréne z buzolou Praktický výcvik /4 / <u>Pobyt v prírode</u> - orientácia v teréne podľa terénnych tvarov - zobrazovanie terénnych tvarov – jednoduchá mapka okolia - určovanie nadmorskej výšky orientačného bodu v teréne TRETIE CVIČENIE Teoretická príprava/ 3 / - požiar na ochrana obyvateľstva - práca policajného zboru Praktický výcvik /4 / - praktické ukážky hasičského zboru - praktické ukážky policajného zboru
--	--