**Základná škola s materskou školou, Vysoká pri Morave**

|  |
| --- |
| **TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA** |

***Inovovaný učebný plán:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Telesná a športová výchova** | **5. ročník** | **6. ročník** | **7. ročník** | **8. ročník** | **9. ročník** |
| Inovovaný štátny vzdelávací program  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Inovovaný školský vzdelávací program  | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Spolu**  | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** |
| **Stupeň vzdelania**  | ISCED 2  |
| **Forma štúdia**  | denná  |
| **Dĺžka štúdia**  | päťročná  |
| **Vyučovací jazyk**  | slovenský  |

***Inovované učebné osnovy:***

 **1. Charakteristika predmetu**

 Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností. Vzdelávací štandard má štyri základné časti:

**1. Zdravie a jeho poruchy,**

**2. Zdravý životný štýl,**

**3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**

**4. Športové činnosti pohybového režimu.**

Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť **Zdravý životný štýl** odporúča realizovať aktivity a programy na podporu telesného a duševného zdravia, zvýšiť zapojenie detí a žiakov do pohybových aktivít, rozšíriť vyučovanie telesnej a športovej výchovy v ŠkVP, venovať zvýšenú pozornosť prevencii užívania alkoholu a tabaku a odvykaniu od nich, informovať žiakov o škodlivých a vedľajších účinkoch nelegálnych a dopingových látok. **Športové činnosti pohybového režimu** je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá **odporúčaná** časová dotácia:

**1. atletika (15 %),**

**2. základy gymnastických športov (15 %),**

**3. športové hry (25 %),**

**4. sezónne pohybové činnosti (15 %)**

**5. povinne voliteľný tematický celok (30 %)**

V každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný TC. Voliteľné TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod.. Ako povinne voliteľný tematický celok je možné zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, softbal, florbal a iné športy.

**2. Ciele vyučovacieho predmetu**

Žiaci:

- vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,

- získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,

- získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnú prvú pomoc na veku primeranej úrovni,

- osvoja si zásady správnej výživy,

- vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,

- vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,

- rozvíjajú pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,

- osvoja si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,

- sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

**Predpokladom pre úspešné splnenie cieľov telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je:**

- dokonalé poznanie žiakov, kladenie požiadaviek primerane k ich telesným a pohybovým predpokladom;

- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v konkrétnych podmienkach školy (triedy);

- uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad hygieny;

- všestranné a sústavné využívanie pomôcok a materiálneho vybavenia;

- primerané opakovanie a objektívne hodnotenie žiakov;

- systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce;

- premyslené spojenie výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove s ďalšími formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v škole i mimo školy a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými činiteľmi.

Na spoznávanie žiakov sa využíva priebežné a systematické sledovanie žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy i mimo nich, štúdium záznamov triedneho učiteľa a školského lekára a konzultácie s ostatnými pedagogickými pracovníkmi, rodičmi a ďalšími výchovnými činiteľmi na škole i mimo nej.

Základnou organizačnou formou je 45-minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina)

sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

**3. Témy, tematické okruhy**

**5. ročník – *Tematické okruhy:* atletika (20 %),**

 **základy gymnastických športov (15 %),**

 **športové hry (40 %),**

 **sezónne pohybové činnosti (10 %)**

 **povinne voliteľný tematický celok (15 %)**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre vzdelávací predmet Telesná a športová výchova.

**6. ročník – *Tematické okruhy:* atletika (20 %),**

 **základy gymnastických športov (15 %),**

 **športové hry (40 %),**

 **sezónne pohybové činnosti (10 %)**

 **povinne voliteľný tematický celok (15 %)**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre vzdelávací predmet Telesná a športová výchova.

**7. ročník – *Tematické okruhy:* atletika (20 %),**

 **základy gymnastických športov (15 %),**

 **športové hry (40 %),**

 **sezónne pohybové činnosti (10 %)**

 **povinne voliteľný tematický celok (15 %)**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre vzdelávací predmet Telesná a športová výchova.

**8. ročník – *Tematické okruhy:* atletika (15 %),**

 **základy gymnastických športov (15 %),**

 **športové hry (25 %),**

 **sezónne pohybové činnosti (15 %)**

 **povinne voliteľný tematický celok (30 %)**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre vzdelávací predmet Telesná a športová výchova.

**9. ročník – *Tematické okruhy:* atletika (20 %),**

 **základy gymnastických športov (15 %),**

 **športové hry (40 %),**

 **sezónne pohybové činnosti (10 %)**

 **povinne voliteľný tematický celok (15 %)**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre vzdelávací predmet Telesná a športová výchova.

**4. Požiadavky na výstup**

**5. ročník - výkonový štandard**

**Časť: Zdravie a jeho poruchy**

*Žiak vie/dokáže:*

- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti

- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok

- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti

**Časť: Zdravý životný štýl**

*Žiak vie/dokáže:*

- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa

**Časť: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**

*Žiak vie/dokáže:*

- posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem

- každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností

**Časť: Športové činnosti pohybového režimu**

*Žiak vie/dokáže:*

- používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností

- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

**TC: Atletika**

*Žiak vie/dokáže:*

- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín

**TC: Základy gymnastických športov**

*Žiak vie/dokáže:*

- popísať štruktúru gymnastických športov

**TC: Športové hry**

*Žiak vie/dokáže:*

- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier jednotlivca

**TC: Sezónne pohybové činnosti**

*Žiak vie/dokáže:*

- demonštrovať základné plavecké zručnosti

- popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok

- preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob)

- vysvetliť spôsoby pomoci a záchrany topiaceho sa

**TC**: **Povinný výberový tematický celok**

*Žiak vie/dokáže:*

- pravidlá a hru prehadzovaná

**6. ročník - výkonový štandard**

**Časť: Zdravie a jeho poruchy**

*Žiak vie/dokáže:*

- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti

- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok

- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti

**Časť: Zdravý životný štýl**

*Žiak vie/dokáže:*

- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa

**Časť: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**

*Žiak vie/dokáže:*

- posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem

- každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností

**Časť: Športové činnosti pohybového režimu**

*Žiak vie/dokáže:*

- používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností

- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

**TC: Atletika**

*Žiak vie/dokáže:*

- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín

- vysvetliť vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite

**TC: Základy gymnastických športov**

*Žiak vie/dokáže:*

- popísať štruktúru gymnastických športov

- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport

**TC: Športové hry**

*Žiak vie/dokáže:*

- ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca

- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku

- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier

**TC: Sezónne pohybové činnosti**

*Žiak vie/dokáže:* vedieť vysvetliť základy korčuľovania a prakticky zvládnuť základnú techniku korčuľovania

**TC: Povinný výberový tematický celok**

*Žiak vie/dokáže:*

- pravidlá a hru vybíjaná

- základy korčuľovania

**7. ročník - výkonový štandard**

**Časť: Zdravie a jeho poruchy**

*Žiak vie/dokáže:*

- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti

- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok

- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti

- aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení

**Časť: Zdravý životný štýl**

*Žiak vie/dokáže:*

- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa

- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka

**Časť: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**

*Žiak vie/dokáže:*

- posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem

- každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností

**Časť: Športové činnosti pohybového režimu**

*Žiak vie/dokáže:*

- používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností

- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

**TC: Atletika**

*Žiak vie/dokáže:*

- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín

- vysvetliť vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite

**TC: Základy gymnastických športov**

*Žiak vie/dokáže:*

- popísať štruktúru gymnastických športov

- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport

- prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary stojka na lopatkách znožmo, s čelným bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby

**TC: Športové hry**

*Žiak vie/dokáže:*

- ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca

- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku

- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier

- využiť herné kombinácie a systémy v hre

**TC: Sezónne pohybové činnosti**

*Žiak vie/dokáže:*

*-* vysvetliť základné pravidlá zjazdového lyžovania – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky

**TC**: **Povinný výberový tematický celok**

*Žiak vie/dokáže:*

- Hra – basketbal – zdokonaľovanie herných kombinácii a ich uplatňovanie v hre

**8. ročník - výkonový štandard**

**Časť: Zdravie a jeho poruchy**

*Žiak vie/dokáže:*

- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti

- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok

- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti

- aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení

**Časť: Zdravý životný štýl**

*Žiak vie/dokáže:*

- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa

- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka

**Časť: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**

*Žiak vie/dokáže:*

- posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem

- každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností

**Časť: Športové činnosti pohybového režimu**

*Žiak vie/dokáže:*

- používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností

- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

**TC: Atletika**

*Žiak vie/dokáže:*

- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín

- opísať vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite

**TC: Základy gymnastických športov**

*Žiak vie/dokáže:*

- popísať štruktúru gymnastických športov

- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport

- prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby

**TC: Športové hry**

*Žiak vie/dokáže:*

- ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca

- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku

- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier

- využiť herné kombinácie a systémy v hre

**TC: Sezónne pohybové činnosti**

*Žiak vie/dokáže:*

- orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia

**TC: Povinný výberový tematický celok**

*Žiak vie/dokáže:*

- Hra – volejbal – zdokonaľovanie herných kombinácii a ich uplatňovanie v hre

**9. ročník - výkonový štandard**

**Časť: Zdravie a jeho poruchy**

*Žiak vie/dokáže:*

- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti

- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok

- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti

- aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení

**Časť: Zdravý životný štýl**

*Žiak vie/dokáže:*

- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa

- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka

**Časť: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**

*Žiak vie/dokáže:*

- posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem

- každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností

**Časť: Športové činnosti pohybového režimu**

*Žiak vie/dokáže:*

- používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností

- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností

**TC: Atletika**

*Žiak vie/dokáže:*

- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín

- opísať vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite

**TC: Základy gymnastických športov**

*Žiak vie/dokáže:*

- popísať štruktúru gymnastických športov

- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport

- prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby

**TC: Športové hry**

*Žiak vie/dokáže:*

- ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca

- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku

- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier

- využiť herné kombinácie a systémy v hre

**TC: Sezónne pohybové činnosti**

*Žiak vie/dokáže:*

- orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia

**TC: Povinný výberový tematický celok**

*Žiak vie/dokáže:*

- Hra – volejbal – zdokonaľovanie herných kombinácii a ich uplatňovanie v hre

**Metodicko-organizačné pokyny na vyučovanie tematických celkov**

*Základný tematický celok*

***Atletika*** sa do vyučovania zaraďuje v odporúčanom časovom rozvrhu s možnosťou členiť učivo do dvoch TC v jeseni a na jar. Na jej vyučovanie treba využívať predovšetkým vonkajšie a prírodné prostredie.

***Základy gymnastických športov*** (športová gymnastika a moderná gymnastika) sa vyučujú vo všetkých ročníkoch. Modernú gymnastiku sa odporúča vyučovať iba v skupinách dievčat. Ďalšie druhy gymnastických športov (športový aerobik, gymteamy) je možné vyučovať v rámci výberového tematického celku.

***Športové hry*** - basketbal, futbal, hádzaná, volejbal.

Športové hry odporúčame vyučovať tak, aby sa žiaci v priebehu základnej školy zoznámili so všetkými uvedenými športovými hrami. Hodiny telesnej výchovy sa v TC Športové hry rozdeľujú na ***nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie* a na hodiny určené na *zápasy***. V školách, ktoré nemajú potrebné materiálne podmienky na výučbu hier, možno počty hodín určené na nácvik a zdokonaľovanie herných systémov využiť na nácvik herných činností jednotlivca a kombinácií. Na hodinách určených na zápasy učiteľ vhodne zaradí súťaže a zápasy v prípravných hrách a zápasy podľa pravidiel zvolenej športovej hry (resp. upravených pravidiel), pričom nehrajúci žiaci sa učia plniť funkciu rozhodcu, zapisovateľa a pod.

Do ***sezónnych pohybových činností*** je zaradené zjazdové lyžovanie plávanie a cvičenia v prírode, ktoré je súčasťou základného učiva v predmete telesná a športová výchova na základných školách. Uskutočňuje sa formou lyžiarskeho výcviku na zjazdových lyžiach. Lyžiarsky výcvik žiakov sa organizuje ako lyžiarsky výcvik s dennou dochádzkou alebo formou lyžiarskeho zájazdu.

Lyžovanie sa na školách, ktoré nemajú vhodné terénne a klimatické podmienky na lyžiarsky výcvik v mieste alebo v najbližšom okolí, organizuje formou 5 - 7-dňových lyžiarskych kurzov (zájazdov) podľa samostatných smerníc.

Obsahom sa lyžiarsky výcvik zameriava na zvládnutie základných pohybových štruktúr a špeciálnych pohybových zručností v zodpovedajúcich terénnych a snehových podmienkach, na rozvoj základných pohybových schopností, na osvojovanie určených poznatkov.

Zvládnutie obsahu učiva napomáha celkovému telesnému rozvoju a zvyšovaniu všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov, napomáha osvojovaniu nových poznatkov a je veľmi účinným prostriedkom na výchovné pôsobenie. Výraznými činiteľmi pri lyžiarskom výcviku sú aj špecifické prostriedky, najmä zimné prostredie a premenlivosť prírodného prostredia.

Plávanie odporúčame organizovať priebežne v ucelenom 10-hodinovom celku. Školy, ktoré nemajú podmienky na priebežnú výučbu plávania, organizujú ju v 5 - 7-dňových kurzoch s minimálne 10-hodinovým výcvikom.

Tematický celok – podľa podmienok má rozsah 10 vyučovacích hodín

Na začiatku a na konci tematického celku sa overuje plavecká výkonnosť.

Vo vstupnom teste sa zisťuje plavecká zručnosť žiakov v osvojenom plaveckom spôsobe, prípadne v druhom plaveckom spôsobe.

Vyučovaný plavecký spôsob odporúčame zvoliť podľa lepšej úrovne práce dolných končatín v splývavej polohe ( prsia, kraul ).

Počas celého výcviku je potrebné klásť dôraz na dýchanie.

Na každej vyučovacej hodine je potrebné venovať pozornosť nácviku i zdokonaľovaniu plaveckých spôsobov.

Do každej vyučovacej hodiny je potrebné zaradiť krátke teoretické vstupy učiteľa, ktorých obsahom sú poznatky o vyučovanej problematike doplnené o poznatky o bezpečnosti a zdravotnom vplyve plávania.

Hodnotenie v sa vykoná na základe porovnania vstupných a výsledných testov plaveckých zručností.

Účelové cvičenia sa organizujú v rozsahu piatich hodín v 5. - 9. ročníku. Pri činnosti mimo areál školy je potrebné zabezpečiť predpísaný počet učiteľov. Podľa miestnych podmienok sa využívajú areály zdravia. Pri presunoch na miesta cvičenia na bicykloch a pri jazde na bicykloch v podmienkach cestnej premávky v rámci cvičenia sa odporúča spolupracovať s miestnym orgánom Policajného zboru. Za cvičenia v prírode sa nepovažujú výlety s prevažne kultúrnou poznávacou činnosťou, ani osobitnou smernicou určené celoškolské cvičenia zamerané na precvičovanie učiva "Ochrana života a zdravia".

Do ***povinne voliteľného tematického celku*** je možné zaradiť pohybové činnosti, na ktoré má škola podmienky, o ktoré majú žiaci záujem a pri ich vyučovaní sú dodržané bezpečnostné predpisy. Pri zaradení netradičnej pohybovej aktivity do vyučovania telesnej výchovy sa vyžaduje od vyučujúceho kvalifikácia pre príslušnú pohybovú aktivitu získaná v rámci pregraduálneho štúdia, v metodicko-pedagogickom centre alebo najnižšia trénerská alebo cvičiteľská trieda.

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry. Medzi takéto aktivity môžeme o. i. zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, ringo, lakros, softbal, bedminton, florbal a pohybové aktivity ako korčuľovanie in - line, snowbord.

Korčuľovanie sa organizuje na umelej alebo prírodnej ľadovej ploche, nie na zamrznutej voľnej vodnej ploche.

Cvičenia v posilňovni

Jednou z výberových pohybových aktivít je rozvoj silových pohybových schopností v posilňovni. Pretože najpriaznivejšie podmienky na začatie systematického posilňovania v ontogenéze vývoja jedinca je obdobie rastovej akcelerácie (13 - 15 rokov), odporúčame na školách, ktoré majú vybudovanú posilňovňu, počnúc 7. ročníkom zaradiť do ročného rozvrhu učiva aj TC v posilňovni (pre chlapcov a dievčatá). Pri rozvoji silových schopností prihliadať na telesný rozvoj a pohlavné osobitosti žiakov.

Podmienkou pre zaradenie ľadového hokeja je umelá alebo prírodná ľadová plocha (nie zamrznutá voľná plocha) a použitie týchto ochranných prostriedkov: prilby, pevných rukavíc, chráničov predkolenia na futbal a chráničov lakťov.

**5. Metódy a formy práce**

- motivačná metóda,

- rozhovor,

- motivačný rozhovor,

- riadený rozhovor,

- heuristický rozhovor,

- dialóg,

- expozičná metóda,

- fixačná metóda,

- frontálne opakovanie,

- prezentácia,

- výklad,

- praktické cvičenia,

- pochvala a povzbudenie,

- skupinová práca,

- projektové vyučovanie,

- práca s internetom/aplikáciami

**6. Učebné zdroje**

|  |  |
| --- | --- |
| **Inovovaný Štátny vzdelávací program pre základné školy**  | http://www.statpedu.sk/clanky/inovovany-statny-vzdelavaci-program-inovovany-svp-pre-2stupen-zs/zdravie-pohyb  |
| **Telesná a športová výchova ISCED 2**  | M. Modrák, V. Lajčák, K. Povrazník, L. Husovská: Metodika výučby lyžovania, vydalo MPC Bratislava, Alokované pracovisko Prešov 2008, ISBN 978-80-8045-830-9  |
| **Základný plavecký výcvik**  | Smernica č. 6/2009-R z 22. apríla 2009 o organizovaní plaveckého výcviku žiakov základných škôl  |

**7. Hodnotenie predmetu**

 ***Vyučovací predmet telesná a športová výchova budeme v 5. - 9. ročníku vyučovať podľa Inovovaného školského vzdelávacieho programu, hodnotenie predmetu - klasifikácia známkou.***