

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

### CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Predmet telesná a športová výchova vytvára priestor na uvedenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, na získanie teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom športových aktivít. Poskytuje základné informácie o biologických, telesných, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiaci získajú kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvoja si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie civilizačných ochorení, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získajú spôsobilosti v zdravotne a výkonnostne orientovaných cvičeniach a činnostiach z viacerých druhov športových disciplín podľa voľby výberu. Sú vedení k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasť svojho komplexného rozvoja, na zorientovanie sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít vo vzťahu k svojej budúcej profesii a k ich uplatneniu v režime dňa.

Nasledujúci vzdelávací štandard je určený pre trojročné a štvorročné učebné odbory SOŠ.

### CIELE PREDMETU

Žiaci

- nadobudnú spôsobilosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo a zdravým životným štýlom,
- naplánujú spôsoby rozvoja jednotlivých pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti a dokážu ich aj realizovať,

- porozumejú pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností ako nožnej prevencie civilizaačných chorôb,
- zorganizujú svoj pohybový režim na základe zhodnotenia svojich pohybových možností,
- aplikujú pravidlá vybraných športových disciplín pri športovej činnosti,
- využijú vedomosti z oblasti prevencie a ochrany zdravia v bežnom živote.

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Žiaci po absolvovaní daného učebného odboru

Výkonový štandard	Obsahový štandard	Tematický celok
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňujú pravidlá hygieny</li> <li>• prezentujú poskytnutie prvej pomoci pri bežných poraneniach a poraneniach ohrozujúcich život</li> <li>• uvedú argumenty pohybovej činnosti ako prostriedku primárnej prevencie chorôb</li> <li>• popíšu riziká zdravia vo vzťahu k budúcemu povolaniu</li> <li>• poznajú a správne zacvičia relaxaačné a dýchacie cvičenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravotné návyky, hygiena, civilizaačné choroby, správne držanie tela, prevencia, nebezpečenstvo závislostí, prvá pomoc, životné prostredie</li> </ul> <p>voľba výberu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• základná gymnastika, telesné cvičenia bez náčinia, s náčiním, základná lokomócia, strečing, cvičenia – relaxaačné, dýchacie, špecifické na jednotlivé poruchy zdravia, na držanie tela</li> </ul>	Zdravie a jeho poruchy

<ul style="list-style-type: none"> <li>• identifikujú základné atribúty zdravého životného štýlu</li> <li>• zostavia príklad denného stravovacieho režimu</li> <li>• identifikujú výživovú hodnotu bežných potravín</li> <li>• aplikujú zdravotne orientované cvičenia</li> <li>• vytvoria svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu a regenerácie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravý životný štýl, hodnota potravín, pohybový režim, pohybový program, zdravotne orientovaná pohybová aktivita, aktívny odpočinok</li> </ul> <p>voľba výberu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• všestranne rozvíjajúce cvičenia, cvičenia zdravotne orientované, masáž, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, očná gymnastika, cvičenia vo vode, pilates, psychomotorika</li> </ul>	<p>Zdravý životný štýl</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aplikujú metódy a zásady rozvoja sily v pohybovom programe</li> <li>• uplatňujú zásady prevencie porúch chrbtice</li> <li>• zvládnu vykonať pohyb s rôznym zaťažením v súlade s individuálnymi predpokladmi</li> <li>• hodnotia kvalitu svojej pohybovej činnosti</li> <li>• aplikujú osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• silové, vytrvalostné, rýchlostné a koordinačné (rytmické, rovnováhové, priestorovo-orientačné) schopnosti, kĺbová pohyblivosť, schopnosti napínať a uvoľňovať svaly</li> <li>• motorické testy, pohybová výkonnosť, fitness, wellness, hodnotenie pohybového prejavu</li> </ul> <p>voľba výberu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• prostriedky atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania, streľba, minigolf, golfu a pod.</li> </ul>	<p>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• prezentujú svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť pri testovaní sily, vytrvalosti, kĺbovej pohyblivosti a rovnováhy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí, aerobik, body styling, skákanie cez švihadlo (rope skipping), cyklistika, prekážkové dráhy a pod.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňujú pravidlá vybraných športov</li> <li>• konajú v športovej činnosti v duchu fair-play</li> <li>• zvládnu individuálny zápas so súperom</li> <li>• rešpektujú zásady sebaobrany</li> <li>• aplikujú v hre pravidlá dvoch športových hier</li> <li>• demonštrujú základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier</li> <li>• aplikujú komunikačné zručnosti v kolektívnej taktike športovej hry</li> <li>• pomôžu pri zorganizovaní cvičebnej skupiny</li> <li>• zapoja sa do rozhodovania hry, súťaže</li> <li>• vykonajú ukážku pohybu s vybraným náčiním a bez náčinia</li> </ul>	<p><b>Úpolové a individuálne športy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• etika boja, sebaobrana, bezpečnosť športu, súper, protivník, predvídanie, protihráč, individuálne športy</li> </ul> <p>voľba výberu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• džudo, zápasenie, aikido, karate a pod.</li> <li>• tenis, stolný tenis, bedminton a pod.</li> </ul> <p><b>Kolektívne športy</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• herná činnosť jednotlivca, herné kombinácie, herná zručnosť, hra, pohybová hra, športová hra, raketa, páłka, bránka, kôš, individuálny výkon, kolektívny výkon, súťaž, zápas, fair-play, taktika, technika, psychická príprava, súper, herné náčinie</li> </ul> <p>voľba výberu:</p>	<p>Športové činnosti pohybového režimu</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>• zostavia rozcvičenie pri hudbe</li><li>• vytvoria pohybovú väzbu v spojitosti s hudobnou ukážkou</li><li>• vyjadria svoje zážitky z pohybu</li><li>• demonštrujú osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej prírode</li><li>• predvídajú riziko pobytu a pohybovej činnosti v prírodnom prostredí</li><li>• zorganizujú aktivity v prírode</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, ragby, vodné pólo, nohejbal, hokej, florbal, ultimate, frisbee, futsal, hokejbal, indiaka, korfbal, plážový volejbal, ringo, softbal, teeball, strítbasketbal, bejzbal, boča, kolky, petang a pod.</li></ul> <p><b>Kreatívne a estetické športy</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kreativita, estetický pohyb, estetické športy, rytmus, výrazový prostriedok</li></ul> <p>voľba výberu:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• tanec, športová gymnastika, moderná gymnastika, plávanie, akvabely, joga, krasokorčuľovanie, skoky na trampolíne, skákanie cez švihadlo (rope skipping)</li><li>• taj-či, cvičenie vo vode, akvaerobik, gymteam, pohybová skladba, pódiové vystúpenie a pod.</li></ul> <p><b>Športy v prírodnom prostredí</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• pohybová činnosť v teréne, adaptácia, bezpečnosť pohybu v prírode, zelené hry, adrenalínové športy, zážitkové učenie, prvá</li></ul>	
---	---	--

	<p>pomoc</p> <p>voľba výberu</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• bežecké a zjazdové lyžovanie, snowboarding, kanoistika, veslovanie, plávanie, turistika, kolieskové korčuľovanie, severská chôdza, biatlon, jogging, orientačný beh, lezenie, kempovanie, cyklistika, zlaňovanie a pod.</li></ul>	
--	--	--