

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.

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,
- zlepšia svoju pohybovú a psychickú zdatnosť,

- 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 študijného odboru

Výkonový štandard	Obsahový štandard	Tematický celok
<ul style="list-style-type: none"> • uplatňujú pravidlá hygieny • prezentujú poskytnutie prvej pomoci pri bežných poraneniach a poraneniach ohrozujúcich život • diskutujú o problematike pohybu vo vzťahu k zdraviu a navrhujú riešenia • zdôvodnia spôsobenie človeka na pohybové aktivity • uplatnia osvojené preventívne spôsoby rozhodovania a správania v súvislosti so zdravotným oslabením a závislosťami 	<ul style="list-style-type: none"> • zdravie, zdravotné návyky, hygiena, únava, civilizaačné choroby, správne držanie tela, primárna a sekundárna prevencia, nebezpečenstvo závislostí, prvá pomoc, životné prostredie, pohyb a dýchacia, obehová, oporná a pohybová sústava, zdravotné oslabenia, regenerácia <p>voľba výberu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • základná gymnastika, telesné cvičenia bez náčinia, s náčiním, základná lokomócia, strečing, 	Zdravie a jeho poruchy

<ul style="list-style-type: none"> • popíšu riziká porúch zdravia vo vzťahu k budúcemu povolaniu • využijú osvojené relaxačné cvičenia k vlastnej regenerácii a prekonávaniu únavy 	<p>cvičenia – relaxačné, dýchacie, špecifické na jednotlivé poruchy zdravia, na držanie tela</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • identifikujú základné atribúty zdravého životného štýlu • poznajú výživovú hodnotu bežných potravín • uplatnia v svojom stravovacom režime správne stravovacie návyky • aplikujú zdravotne orientované cvičenia • vytvoria vlastný pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu 	<ul style="list-style-type: none"> • psychohygiena, stres, zdravý životný štýl, energetická hodnota potravín, stravovací režim, pohybový režim, pohybový program, zdravotne orientovaná pohybová aktivita, kalokagatia, olympizmus, aktívny odpočinok <p>voľba výberu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Zdravý životný štýl</p>

<ul style="list-style-type: none"> • aplikujú metódy a zásady rozvoja sily v pohybovom programe • uplatňujú zásady prevencie porúch chrbtice • zvládnu vykonať pohyb s rôznym zaťažením v súlade s individuálnymi predpokladmi • hodnotia kvalitu svojej pohybovej činnosti • aplikujú osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností • porovnávajú svoje pohybové výkony s predchádzajúcimi výsledkami • zlepšia svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť 	<ul style="list-style-type: none"> • silové, vytrvalostné, rýchlostné a koordinačné (rytmické, reakčné, rovnováhové, priestorovo-orientačné) schopnosti, kĺbová pohyblivosť, schopnosti napínať a uvoľňovať svaly, motorické testy, pohybová výkonnosť, fitness, wellness, hodnotenie pohybového prejavu <p>voľba výberu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prostriedky atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania, streľby, minigolfu, golfu a pod. • 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. 	<p>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</p>
<ul style="list-style-type: none"> • požívajú správnu odbornú terminológiu, symboly a neverbálne gestá • uplatňujú pravidlá vybraných športov • konajú v športovej činnosti v duchu fair-play • zvládnu individuálny zápas so súperom 	<p>Úpolové a individuálne športy</p> <ul style="list-style-type: none"> • etika boja, sebaobrana, bezpečnosť športu, súper, protivník, predvídanie, protihráč, individuálne športy <p>voľba výberu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • džudo, zápasenie, aikido, karate, tae-bo a pod. 	<p>Športové činnosti pohybového režimu</p>

<ul style="list-style-type: none">• rešpektujú zásady sebaobrany• zachovávajú bezpečnosť pri imitácii pádov• aplikujú v hre pravidlá dvoch športových hier• demonštrujú základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier• aplikujú komunikačné zručnosti v kolektívnej taktike športovej hry• zorganizujú cvičebnú skupinu• rozhodujú hru, súťaže• vykonajú ukážku pohybu s vybraným náčiním a bez náčinia• zostavia rozcvičenie pri hudbe• vytvoria pohybovú väzbu v spojitosti s hudobnou ukážkou• vyjadria svoje zážitky z pohybu• demonštrujú osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej	<ul style="list-style-type: none">• tenis, stolný tenis, bedminton a pod. <p>Kolektívne športy</p> <ul style="list-style-type: none">• herná činnosť jednotlivca, herné kombinácie, herná zručnosť, hra, pohybová hra, športová hra, raketa, páлка, bránka, kôš, individuálny výkon, kolektívny výkon, súťaž, zápas, fair-play, taktika, technika, psychická príprava, súper, herné náčinie. <p>voľba výberu:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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. <p>Kreatívne a estetické športy</p> <ul style="list-style-type: none">• kreativita, estetický pohyb, estetické športy, rytmus, výrazový prostriedok <p>voľba výberu:</p> <ul style="list-style-type: none">• tanec, športová gymnastika, moderná	
---	---	--

<p>prírode</p> <ul style="list-style-type: none">• predvídajú riziko pobytu a pohybovej činnosti v prírodnom prostredí• zorganizujú aktivity v prírode	<p>gymnastika, plávanie, akvabely, joga, krasokorčuľovanie, skoky na trampolíne, skákanie cez švihadlo (rope skipping)</p> <ul style="list-style-type: none">• taj-či, cvičenie vo vode, akvaerobik, gymteam, pohybová skladba, pódiové vystúpenie a pod. <p>Športy v prírodnom prostredí</p> <ul style="list-style-type: none">• pohybová činnosť v teréne, adaptácia, bezpečnosť pohybu v prírode, zelené hry, adrenalínové športy, zážitkové učenie, prvá pomoc <p>voľba výberu</p> <ul style="list-style-type: none">• bežecké a zjazdové lyžovanie, snowboarding, kanoistika, veslovanie, plávanie, turistika, kolieskové korčuľovanie, severská chôdza, biatlon, jogging, orientačný beh, lezenie, kempovanie, cyklistika, zlaňovanie a pod.	
---	---	--