UČEBNÉ OSNOVY

Názov predmetu	**Telesná a športová výchova**
Čas	**Rozsah 2h/týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín**
Ročník	**Siedmy**
Škola (názov, adresa)	**ZŠ Belehradská 21, Košice**
Stupeň vzdelávania	**Nižšie stredné vzdelanie – ISCED 2**
Dĺžka štúdia	**5 rokov**
Forma štúdia	**Denná**
Vyučovací jazyk	**Slovenský jazyk**

Vyučovací predmet telesná a športová výchova nahradzuje tretiu vyučovaciu hodinu športovým výcvikom v trvaní najmenej 30 hodín.

Lyžiarsky výcvik – 4 dni/30 hodín

Školský vzdelávací program je vypracovaný v súlade s inovovaným štátnym vzdelávacím programom pre nižšie stredné vzdelanie, ktorý nadobúda účinnosť od 1.9.2015.

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. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

Telesná a športová výchova spája vedomosti, návyky a zručnosti spojené so zdravím, zdravým životným štýlom, pohybovou a športovou aktivitou využiteľnými nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Žiaci si vytvoria predstavu o význame pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní aktívneho zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Pri realizovaní obsahu telesnej a športovej výchovy je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov, ktoré by mali byť zohľadnené pri plánovaní cvičení, ako aj pri hodnotení žiakov. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení vo svojej pohybovej výkonnosti pri akceptovaní ich vlastných predpokladov.

2. CIELE PREDMETU

Ciele predmetu sú v súlade s cieľmi vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet telesná a športová výchova, schváleného ako súčasť ŠVP pre druhý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

3. KĽÚČOVÉ KOMPETENCIE

Obsah vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova v siedmom ročníku vedie k postupnému osvojovaniu a rozvíjaniu kľúčových kompetencii a špecifických kompetencii, ktoré sú v súlade s profilom absolventa nižšieho stredného vzdelávania schváleného ako súčasť ŠVP pre druhý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie

- Žiak si dokáže vyberať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak zvládne a rozvíja svoju všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak si osvojí primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie

- Žiak pochopí a zdôvodní potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak si osvojí primeranú odbornú terminológiu osvojených pohybových činností
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak pochopí základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Žiak vie poskytnúť základnú prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus a v praxi ich odmieta

Komunikačné kompetencie

- Žiak sa dokáže jasne komunikovať o problematike športu a telesnej výchovy
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas aktivít vo voľnom čase

Učebné kompetencie

- Potreba zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu je pre žiaka jasná
- Žiak vie a chápe potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie

- Žiak pestuje v sebe pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak pracuje efektívne a kolektívne
- Žiak dokáže rozvážne riešiť konfliktné situácie
- Žiak sa dokáže správať empaticky a asertívne pri športovaní, pri telovýchovných činnostiach, ale i v živote

Postojové kompetencie

- Žiak vykonávanie športovej a telovýchovnej činnosti vníma ako zážitok
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápolení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa podľa schopností zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky a skúsenosti zo športovej a telesnej výchovy k zdravému spôsobu života

4.– 5. OBSAHOVÝ A VÝKONOVÝ ŠTANDARD

Obsahový a výkonový štandard predmetu telesná a športová výchova je v súlade s obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet telesná a športová výchova, schváleného ako súčasť ŠVP pre druhý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný vzdelávací predmet – ŠVP, 2015, s. 3 - 13

6. PRIEREZOVÉ TÉMY

Prierezové témy sú implementované v predmete telesná a športová výchova priebežne v jednotlivých tematických celkoch : osobnostný a sociálny rozvoj, výchova k manželstvu a rodičovstvu, environmentálna výchova, mediálna výchova, multikultúrna výchova, ochrana života a zdravia. Prierezové témy predmetu sú

v súlade s prierezovými témami pre vyučovací predmet telesná a športová výchova, schváleného ako súčasť ŠVP pre druhý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

7. FINANČNÁ GRAMOTNOSŤ

Obsahový a výkonový štandard je doplnený o vzdelávanie v oblasti finančnej gramotnosti. Opiera sa o vládou schválenú stratégiu. V súvislosti s tým bol v roku 2014 aktualizovaný Národný štandard finančnej gramotnosti, (NŠFG) .

Témy finančnej gramotnosti sú zapracované do ŠkVP na základe metodiky, ktorú schválilo MŠ SR dňa 22.augusta 2014 pod číslom 2014-498/40322:5-10E0 s účinnosťou od 1.septembra 2014.

8. PEDAGOGICKÉ STRATÉGIE

Úspešné plnenie cieľov Telesnej a športovej výchovy predpokladá:

- poznanie žiakov, primerané požiadavky k im tel. a pohybovým predpokladom
- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v konkrétnych podmienkach školy /triedy/
- účelná organizácia 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
- spojenie učebného procesu s ďalšími formami pohybovej aktivity v škole i mimo

V riadení telovýchovného procesu uplatniť:

- rozvoj aktivity a samostatnosti žiakov
- prehlbovať individuálny prístup k žiakom / diferenciácia žiakov, učiva /
- zapájať žiakov do riadenia telovýchovného procesu
- efektívne uplatňovať didaktické formy : hromadnú, skupinovú, individuálnu

  dôraz klásť na variabilné a doplnkové cvičenie
- vytvárať emocionálny a pozitívny vzťah k pohybovej aktivite
- citlivo pristupovať k žiakom pohybovo zaostávajúcim
- dbať na primeranú fyziologickú účinnosť telovýchovného procesu

- účinne uplatňovať praktické, slovné a názorné metódy
- rozvíjať kultúrne správanie a vytvárať edukačné prostredie na vyuč. hodine
- humanizovať riadenie telovýchovného procesu
- zabezpečovať bezpečnosť, hygienu, a cvičebný úbor na hodinách TaŠV
- pozitívne hodnotiť individuálne zlepšovanie sa žiaka
- evidovanie a vyhodnocovanie základných údajov z kontrolnej činnosti so žiakmi
- odporúčania využiť rôzne formy záujmovej telesnej výchovy a pohybovej prípravy

Názov tém. celku	Metódy	Formy
Testovanie	*Motivačná *Informačno-receptívna – met. hovoreného slova *Metódy názorno-demonštračné *Metódy z logického aspektu *Diagnostické metódy *Metódy organizačného aspektu	Hodinová forma Individuálna práca
Atletika	Motivačná – motivačné pozorovanie, demonštrácia pohybu *Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova *Metódy názorno-demonštračné *Metódy praktické – nácvikové /nácvik/, fixačné /opakovanie, zdokonaľovanie/- spätnoväzbové *Produktívne metódy – hra, spolupráca *Metódy z logického aspektu – analýza, syntéza pohybovej činnosti *Diagnostické metódy –	Hodinová forma Skupinová práca Individuálna práca

	zisťovacie, pozorovanie, porovnávanie analyzujúce žiacke výkony *Metódy organizačného aspektu- met. registrácie údajov, met. Štatistické	
Športové hry	*Motivačná *Informačno - receptívna – met. hovoreného slova met. písaného slova a grafického znázornenia - práca s nákresom pohybového úkonu *Metódy názorno-demonštračné *Metódy praktické *Produktívne metódy – hra, spolupráca *Metódy z logického aspektu *Diagnostické metódy *Metódy organizačného aspektu	Hodinová forma Skupinová práca Individuálna práca
Základy gymnastických športov	*Motivačná – motivačné pozorovanie, demonštrácia pohybu *Informačno-receptívna – met. hovoreného slova- monologický výklad , opis, rozhovor *Metódy názorno-demonštračné – ukážky, osobný príklad, pozorovanie, porovnávanie, demonštrácia *Metódy praktické – nácvikové /nácvik/, fixačné /opakovanie, zdokonaľovanie/- spätnoväzbové *Produktívne metódy – hra, spolupráca *Metódy z logického	Hodinová forma Skupinová práca Individuálna práca

aspektu – analýza,
syntéza pohybovej činnosti
*Diagnostické metódy
*Metódy organizačného
aspektu

9. UČEBNÉ ZDROJE

10. HODNOTENIE PREDMETU

Hodnotenie a klasifikácia žiakov sú integrujúcou súčasťou výchovno-vzdelávacej práce v telesnej a športovej výchove. Vo vyučovacom procese plnia viaceré funkcie, ako diagnostickú, didaktickú, regulačnú , výchovnú a prognostickú. Najdôležitejšou je funkcia motivačná. Hodnotenie a klasifikácia žiakov 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.
V procese vyučovania realizuje učiteľ telesnej výchovy viacero druhov hodnotenia – vstupné, priebežné a súhrnné hodnotenie. Súhrnné hodnotenie musí byť hodnotením komplexným, pri ktorom učiteľ vychádza predovšetkým z hlbokého poznania žiaka, jeho predpokladov, schopností a možností. Dôležité je, aby sa žiak vnútorne stotožnil s takýmto hodnotením a aby sa na tomto hodnotení aj sám podieľal. Za najdôležitejšie pri hodnotení a klasifikácii žiaka v telesnej výchove považujeme nielen to, aké výsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej dokonalosti 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 a či pociťoval z nej radosť a potešenie.

Preto za základné ukazovatele hodnotenia a klasifikácie žiakov považujeme :

- osvojenie si učiva
- úroveň zmeny telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady
- vzťah žiaka k telesnej a športovej činnosti
- získané poznatky z telesnej výchovy a športu

Na hodnotenie zvládnutia učiva si učiteľ vytvára pomocné posudzovacie škály a testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržiava sa výstupných štandardov, ktoré sú súčasťou učebných osnov. Na hodnotenie telesného rozvoja telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti používame somatometrické a motorické testy.

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, 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 . Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené klasifikáciou. Žiakov klasifikujeme známkami v rozsahu piatich stupňov. Priebežne využívame popri známkach slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiakov a pre mnohých je dôležitejším a často aj silnejším motivačným činiteľom.

Žiaci sú hodnotení a klasifikovaní v súlade s Metodickým pokynom č.22/2011R na hodnotenie žiakov základnej školy, ktoré schválilo MŠ SR pod č.:2011-3121/12824:4-921 s platnosťou od 1. 5. 2011.

Pri hodnotení výsledkov práce žiaka sa postupuje v súlade s:

- výchovno-vzdelávacími požiadavkami vzdelávacích programov,
- požiadavkami na rozvoj všeobecných kompetencií,
- učebnými plánmi, učebnými osnovami a štandardami.

V predmete telesná a športová výchova sa hodnotenie žiakov vykonáva klasifikáciou.