



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

UČEBNÉ OSNOVY

STUPEŇ VZDELANIA	ISCED 2 – NIŽŠIE SEKUNDÁRNE VZDELÁVANIE
VZDELÁVACIA OBLASŤ	ZDRAVIE A POHYB
NÁZOV PREDMETU	TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Časová dotácia: 2 hodiny týždenne (66 hodín ročne)

Ročník: V. – IX.

CHARAKTERISTIKA VYUČOVACIEHO 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 zručnosti a návykov.

CIELE VYUČOVACIEHO PREDMETU

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

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

Pohybové kompetencie

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



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

Kognitívne kompetencie

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú 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 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.

Komunikačné kompetencie

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno- časových aktivít.

Učebné kompetencie

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozhriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa vie správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

A. ZÁKLADNÉ TEMATICKÉ CELKY

Poznatky z telesnej výchovy a športu
Všeobecná gymnastika
Atletika
Základy gymnastických športov
Športové hry
Plávanie
Sezónne činnosti
Povinný výberový tematický celok
Testovanie

Sezónne činnosti – Cvičenia v prírode a Zjazdové lyžovanie budeme uskutočňovať formou kurzov, a to nasledovne:

Zjazdové lyžovanie v VII.ročníku

Cvičenia v prírode /Turistický kurz/ v VIII.ročníku

Plávanie – formou zdokonaľovacieho plaveckého kurzu v V.ročníku

VTC Korčuľovanie – formou kurzu v VI.ročníku

Základné tematické celky : Poznatky z telesnej výchovy a športu a Všeobecná gymnastika budeme vyučovať ako súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej výchovy a športu a budú dotované 15% času vyučovacej hodiny.

B. VÝBEROVÉ TEMATICKÉ CELKY

Ringo
Florbal
Korčuľovanie
Speed badminton
Cvičenie v posilňovni



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

UČEBNÉ OSNOVY PREDMETU: Telesná a športová výchova V. ročník				2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín		
Poč. hod.	Názov tematického celku Téma – obsahový štandard	Cieľ a kľúčové kompetencie	Medzipredmet . vzťahy Prierezové témy	Metódy a formy práce	Učebné zdroje	Konkrétny výstup – výkonový štandard
1	POUČENIE O BOZ,DODRŽIAVANIE BEZPEČ.A HYG.POŽIADAVIEK PRI VYKONÁVANÍ POHYBOVÝCH ČINNOSTI					
6	TESTY VPV					
	Člnkový beh – 10x5m, skok do diaľky z miesta, ľah-sed 30s, beh za 12 min, výdrž v zhybe	Podatť maximálny výkon v rámci svojich možností	Fyzika, matematika, chémia,OSR- chápe svoj telesný vývin – vplyv na jeho výkon	Posudzovanie rozhodovaním	Výkonnostné tabuľky Moravec etal. (1996,1990)	Minim. základný štandard: Člnkový beh-26s/28s; skok do diaľky z miesta-135cm/110 ľah-sed za 30s – 28/20; 12min. beh – 1580m/1310m, výdrž v zhybe – 22s/9s
14	Atletika					
	60m, skok do diaľky, hod kriketovou loptičkou, 1000m/800m,	Poznať základnú terminologiu atletických disciplín, techniku atletických disciplín,	Fyzika, matematika, chémia, biológia	Odborné posudzovanie, názorná ukažka,	Metodiky a pravidlá atletických	Žiak sa vie orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať;pozná základné



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	štafetový beh (zaraduje sa do dvoch tematických celkov – jeseň, jar)	základné pravidlá súťaženia, zásady fair play, bezpečnosť úrazovú záchranu, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin	OSR – získavanie pozit.postoja k sebe zvládnutím zákl.pohybových činností. MDV - Získavanie potrebných info o aktuál.šport. udalostiach z médií.	video, televízia	disciplín,	pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, pozná význam cvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia; pozná a uplatňuje zásady fair play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák
14	ZÁKLADY GYMNASTICKÝCH ŠPORTOV					
	Základná gymnastika – - Akrobacia – 7 - cvič. na náradí – 7 Kotúle, stoj na lopatkách, stoj na rukách, preskoky, kmitanie a visy na kruhoch /chl./, kladina /dievčatá/- chôdza, obraty, skoky	Vedieť správne osvojiť si a predviesť dané cvičebné tvary podľa výkonnosti, používať správnu terminológiu a názvy náradia, na ktorom cvičí; pomenovať jednotlivé polohy a pohyby cvičebných tvarov	Biológia, OSR - podpora zdravého sebavedomia zo zvládnutia náročných pohybových činností	Výklad, opis, demonštrácia, nácvik, individuálny prístup; hodnotenie techniky podľa výkonnosti stupňa osvojenia; názorné ukážky,	Metodiky a pravidlá gymnastických disciplín	Žiak dosiahne pozitívny vzťah ku gymnastickým činnostiam; pozitívny postoj k správne životnému štýlu so snahou o sebadokonaľovanie, disciplínu; vie správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary; vie zostaviť a viesť rozcvičenie; vie ohodnotiť estetiku konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	rovnovážne cvičenia,tanečné kroky			video		chyby v prevedení, držaní tela, vie ohodnotiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň
13	ŠPORTOVÉ HRY					
	Futbal – 6/Hádzaná Basketbal –7 Základná terminológia,základné pravidlá,HČJ,správna technika herných činností jednotlivca,funkcia hráčov na jednotlivých postoch	Dosiahnuť takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel	ETV, OSR – akceptácia rôznych typov ľudí pri športovej hre	Výklad,opis, návčik; hodiny členiť na nácvikové, opakovacie a zápasové; teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách	Metodika a pravidiel jednotlivýc h hier	Žiak vie správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať,v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca , vie pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane a útoku; vie vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier; dokáže zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie.
8	VÝBEROVÝ TEMATICKÝ CELOK					
	Florbal -8/Ringo Základná terminológia, základné pravidlá,HČJ,	Dosiahnuť takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie	OSR – vyhodnotiť primerané a neprimerané reakcie na záťažové	Výklad,opis, návčik; hodiny členiť na nácvikové, opakovacie	Metodika a pravidiel jednotlivýc h hier	Žiak vie správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať,v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	herné činnosti brankára, imitačné a prípravné cvičenia, streľba, hra podľa pravidiel, organizácia jednoduchej súťaže	podľa pravidiel	situácie pri hre ETV	a zápasové; teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách		vie pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane a útoku; vie vysvetliť základné pravidlá; dokáže zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie.
10	PLÁVANIE					
	Kraul, prsia, znak, technika plaveckých spôsobov, zdravotný význam plávania, výstroj pri plávaní, bezpečnosť pri plávaní a pohybe v bazéne a vedľajších priestoroch	Žiak dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi	Fyzika, chémia, OZO – zvyšovanie telesnej zdatnosti príprava na fyzickú záťaž v nároč. život. situáciách	Výklad, ukážka a nácvik, povzbudzovanie, súťaženie	Metodika plávania, video	Žiak vie správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu, vie správne používať plavecké okuliare a nadľahčovacie pomôcky.



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

UČEBNÉ OSNOVY PREDMETU: Telesná a športová výchova VI. ročník					2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín	
Poč. hod	Názov tematického celku Téma – obsahový štandard	Cieľ a kľúčové kompetencie	Medzipredmet. vzťahy Prierezové témy	Metódy a formy práce	Učebné zdroje	Konkrétny výstup – výkonový štandard
1	POUČENIE O BOZ,DODRŽIAVANIE BEZPEČ.A HYG.POŽIADAVIEK PRI VYKONÁVANÍ POHYBOVÝCH ČINNOSTI					
3	TESTY VPV					
	Člnkový beh – 10x5m, skok do diaľky z miesta, ľah-sed 30s, beh za 12 min, výdrž v zhybe	Podatť maximálny výkon v rámci svojích možností	Fyzika, matematika, chémia, OSR -podpora a rozvíjanie sebadôvery	Posudzovanie rozhodovaním	Výkonnostné tabulky Moravec etal. (1996,1990)	Minim. základný štandard: Člnkový beh-26s/28s; skok do diaľky z miesta-135cm/110 ľah-sed za 30s – 28/20; 12min. beh – 1580m/1310m, výdrž v zhybe – 22s/9s
14	ATLETIKA					



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	60m, skok do diaľky, hod kriketovou loptičkou, 1000m/800 m skok do výšky, štafetový beh (zaraďuje sa do dvoch tematických celkov – jeseň, jar)	Poznať základnú terminologiu atletických disciplín, techniku atletických disciplín, základné pravidlá súťaženia, zásady fair play, bezpečnosť a úrazovú záchranu, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin	Fyzika, matematika, chémia, biológia, , MDV - Získavanie potrebných info o aktuáln. šport. udalostiach z médií. ENV - vplyv prostredia na vlastné zdravie OSR – snaha o sebazdokonaľovanie	Odborné posudzovanie, názorná ukažka, video, televízia	Metodiky a pravidlá atletických disciplín,	Žiak sa vie orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať; uvedomuje si význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej pohybovej aktivite; pozná základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží.
14	ZÁKLADY GYMNASTICKÝCH ŠPORTOV					
	Základná gymnastika – - Akrobacia – 7 - cvič. na náradí – 7	Dosiahnuť takú úroveň osvojenia činnosti gymnastického	OSR - podpora zdravého sebavedomia zo zvládnutia náročných	Výklad, opis, demonštrácia, nácvik, individuálny	Metodiky a pravidlá gymnastických disciplín	Žiak dosiahne pozitívny vzťah ku gymnastickým činnostiam; pozitívny postoj k správne



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	- moderná.gymn./dievčatá/ Kotúle, stoj na lopatkách, stoj na rukách, premet bokom, zostavy, preskoky a visy na kruhoch /chl./, kladina /dievčatá/-chôdza tanečné kroky, rovnovážne cvičeb.tvary, skoky, obraty	športu, že je žiak schopný predviesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel	pohyb.činnosti	prístup; hodnotenie techniky podľa výkonnosti stupňa osvojenia; názorné ukážky, video, televízia		životnému štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie , disciplínu; vie správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary; vie zostaviť a viesť rozcvičenie; vie postrehnúť a posúdiť chyby v prevedení, držaní tela; vie ohodnotiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň
12	ŠPORTOVÉ HRY					
	Futbal – 6/Hádzaná Basketbal – 6 Herné činnosti jednotlivca – prihrávky, dribling, strelba, herné kombinácie – dvaja proti	Dosiahnuť takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je	OSR – snaha spolupracovať v družstve s rôznymi typmi ľudí.	Výklad, opis, nácvik; hodiny členiť na nácvikové, opakovacie a zápasové; teoretické	Metodika a pravidlá jednotlivých hier	Žiak vie správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	jednému, hod' a bež, základné her. systémy	schopný hrať stretnutie podľa pravidiel		poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách		a systémy; vie pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane a útoku; vie vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier.
12	VÝBEROVÝ TEMATICKÝ CELOK					
	Florbal – 6 Herné činnosti jednotlivca, prihrávky, strelba, základná termiológia, herné činnosti brankára, herné systémy, obraná činnosť	Dosiagnuť takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel	Fyzika, chémia, biológia OSR - vyhodnotiť primerané a neprimerané reakcie na záťažové situácie pri hre ETV	Výklad, opis, nácvik; hodiny členiť na nácvikové, opakovacie a zápasové; teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách	Metodika a pravidlá jednotlivých hier	Žiak vie správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy; vie pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane a útoku; vie vysvetliť základné pravidlá florbalu; dokáže zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

						pred hrou, resp. pred stretnutím
	Speed bedminton – 6 Držanie rakety- forhendové,bekhendové,pohyb hráča po ihrisku,útočné a obranné údery,oboznámenie s pravidlami	Mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	OSR,MDV – prežívanie radosti z novej netradičnej hry, využiť masmédiá na získanie získanie nových poznatkov o hre.	Výklad,opis, video ukážky, nácvik	Pravidlá speed bedmintonu	Pomenovať,prakticky ukázať základné údery v hre,hrať s prispôsobenými pravidlami
10	Korčuľovanie Jazda vpred a vzad,zastavenie,prekladanie, Hokej/chlapci/	Osvojiť si základné pohyby na korčuliach,technik u korčuľovania, plynulú jazdu vpred a vzad,vytvoriť citový vzťah k sezónnym a netradičným činnostiam.	OSR – podpora individuality a zdravého sebavedomia OZO – zvyšovanie odolnosti organizmu	Výklad,opis, ukážky,nácvik	Metodika telesnej výchovy,odbor né časopisy	Vedieťsprávne ukázať základné nacvičené pohyby a správne prispôbiť korčule pre vykonávanie činnosti.



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

UČEBNÉ OSNOVY PREDMETU: Telesná a športová výchova VII. ročník				2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín		
Poč. hod.	Názov tematického celku Téma – obsahový štandard	Cieľ a kľúčové kompetencie	Medzipredmet. vzťahy Prierezové témy	Metódy a formy práce	Učebné zdroje	Konkrétny výstup – výkonový štandard
1	POUČENIE O BOZ,DODRŽIAVANIE BEZPEČ.A HYG.POŽIADAVIEK PRI VYKONÁVANÍ POHYBOVÝCH ČINNOSTI					
3	TESTY VPV					
	Člnkový beh – 10x5m, skok do diaľky z miesta, ľah-sed 30s, beh za 12 min, výdrž v zhybe	Podatť maximálny výkon v rámci dvojjích možností	Fyzika, matematika, chémia	Posudzovanie rozhodovaním	Výkonnostné tabulky Moravec etal. (1996,1990)	Minim. základný štandard: Člnkový beh-26s/28s; skok do diaľky z miesta- 135cm/110 ľah-sed za 30s – 28/20; 12min. beh – 1580m/1310m, výdrž v zhybe – 22s/9s
14	ATLETIKA					
	60m, skok do diaľky, hod granátom, 1000m/800 m,skok do výšky,štafetový beh	Poznať základnú terminologiu atletických disciplín,	Fyzika, matematika, chémia, bioológia, , MDV - Získavanie potrebných info o aktuál.šport.udalostiach z médií.	Odborné posudzovanie, názorná ukažka, video, televízia	Metodiky a pravidlá atletických disciplín,	Žiak sa vie orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	(zaraduje sa do dvoch tematických celkov – jeseň, jar)	techniku atletických disciplín, základné pravidlá súťaženia, zásady fair play, bezpečnosť a úrazovú záchranu, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin	ENV - vplyv prostredia na vlastné zdravie OSR – snaha o sebazdokonaľovanie			demonštrovať; uvedomuje si význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej pohybovej aktivite; pozná základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, pozná význam cvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia; pozná a uplatňuje zásady fair play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák
14	ZÁKLADY GYMNASTICKÝCH ŠPORTOV					
	Základná gymnastika – - Akrobacia – 7 - cvič. na náradí – 7	Vedieť si správne osvojiť a predviesť dané cvičebné	Biológia, OSR - podpora zdravého sebavedomia zo zvládnutia náročných	výklad, opis, demonštrácia, nácvik, individuálny	Metodiky a pravidlá gymnastických disciplín	Žiak dosiahne pozitívny vzťah ku gymnastickým činnostiam; pozitívny postoj k správne



	- moderná gymn.-dievč. Kotúle, stojky, premet bokom, zostavy, obraty, skoky, preskoky, visy, kmihy na kruhoch /chl./, kladina – dievčatá- chôdza, tanečné kroky, náskok, obraty, rovnováž. cvičenia, ľah vznesmo, zoskok	tvary podľa výkonnosti, používať správnu terminológiu a názvy náradia na ktorom cvičí; pomenovať jednotlivé polohy a pohyby cvičebných tvarov	pohyb.činnosti	prístup; hodnotenie , názorné ukážky, video, televízia,	životnému štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, disciplínu; prijíma a dodržiava normy a pravidlá kolektívu; vie správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary; vie zostaviť a viesť rozcvičenie; vie ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v prevedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela; vie ohodnotiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň
16	ŠPORTOVÉ HRY				



	Futbal – 8/Basketbal Volejbal – 8 HČJ – prihrávky, dribling v stoji aj v pohybe, herné systémy a herné kombinácie, prihrávka a nahrávka vo volejbale, vrchné a spodné odbitie, podanie	Dosiagnúť takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel	OSR - spolupráca pri hre, dodržiavanie pravidiel, sebaovládanie	Výklad, opis, nácvik; hodiny členiť na nácvikové, opakovacie a zápasové; teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách	Metodika a pravidlá jednotlivých hier	Žiak vie správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy; vie pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane a útoku; vie vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier; dokáže zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie.
18	VÝBEROVÝ TEMATICKÝ CELOK					
	Florbal – 6 HČJ – prihrávky, dribling s loptičkou, vedenie, strelba, Hra podľa pravidiel Speed badminton -6 správne držanie rakety, pohyb hráča po	Dosiagnúť takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a	OSR -vyhodnotiť primerané a neprimerané reakcie na záťažové situácie pri hre ETV ENV – vplyv prostredia na vlastné zdravie OSR,MDV	Výklad, opis, nácvik;; teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách	Metodika a pravidlá jednotlivých hier	Žiak vie správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy; vie pomenovať a



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	ihrisku, podanie ,smeč,pravidlá dvojhry a štvorhry Cvičenie v posilňovni-6 -posilňovanie brušného svalstva -posilňovanie chrbta -posilňovanie svalstva horných a dolných končatín -zásady držania tela,správne a chybné držanie tela -kondičné cvičenia	systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel Mať radosť a zážitok z vykonávania novej pohybovej činnosti ,vedieť uplatniť získané pohybové činnosti a zručnosti aj vo voľnom čase Žiak dosahuje takú úroveň osvojenia kondičných	prežívanie radosti z novej netradičnej hry,využiť masmédiá na získanie nových poznatkov o hre. OZO – Zvyšovanie telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž v náročných životných situáciach.			popísať funkcie hráčov v obrane a útoku; vie vysvetliť základné pravidlá . Žiak dokáže správne podať,používať forhend,bekhend a aktívne sa pohybuje pri snahe spracovať speeder/košík/. Žiak vie popísať účinky jednotlivých cvičení na svalové partie,vie zostaviť a viesť rozcvičenie,vie posúdiť chyby v predvedení jednotlivých cvičení a chyby pri držaní tela,vie posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú
--	---	--	---	--	--	---



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

		a posilňovacích cvičení,že je schopný zostaviť jednoduchý súbor cvičení,s cieleným zameraním na jednotlivé časti tela.				úroveň.



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

UČEBNÉ OSNOVY PREDMETU: Telesná a športová výchova VIII. ročník					2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín	
Poč. hod	Názov tematického celku Téma – obsahový štandard	Cieľ a kľúčové kompetencie	Medzipredmet. vzťahy Prierezové témy	Metódy a formy práce	Učebné zdroje	Konkrétny výstup – výkonový štandard
1	POUČENIE O BOZ,DODRŽIAVANIE BEZPEČ.A HYG.POŽIADAVIEK PRI VYKONÁVANÍ POHYBOVÝCH ČINNOSTI					
3	TESTY VPV					
	Člnkový beh – 10x5m, skok do diaľky z miesta, ľah-sed 30s, beh za 12 min, výdrž v zhybe	Podatť maximálny výkon v rámci svojích možností	FYZ,MAT, BIO OSR – snaha o sebazdokonaľovanie	Posudzovanie rozhodovaní m	Výkonnostné tabulky Moravec etal. (1996,1990)	Minim. základný štandard: Člnkový beh-26s/28s; skok do diaľky z miesta- 135cm/110 ľah-sed za 30s – 28/20; 12min. beh – 1580m/1310m, výdrž v zhybe – 22s/9s
14	ATLETIKA					
	60m, skok do diaľky, hod granatom,štafetový beh,1000m/800 m	Poznať základnú terminologiu atletických	Fyzika, matematika, chémia, biológia OSR – získavanie pozit.postoja k sebe zvládnutím	Odborné posudzovanie , názorná ukažka, video,	Metodiky a pravidiel atletických disciplín,	Ziak sa vie orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	skok do výšky (zaraduje sa do dvoch tematických celkov – jeseň, jar)	disciplín, techniku atletických disciplín, základné pravidlá súťaženia, zásady fair play, bezpečnosť a úrazovú záchranu, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin	zákl.pohybových činnosti. MDV-Získavanie potrebných info o aktuálnych športových udalostiach z médií.	televízia		prakticky demonštrovať; uvedomuje si význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej pohybovej aktivite; pozná základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, pozná význam cvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia; pozná a uplatňuje zásady fair play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák
14	ZÁKLADY GYMNASTICKÝCH ŠPORTOV					
	Základná gymnastika – - Akrobacia -7	Žiak dosahuje takú úroveň osvojenia	Fyzika, matematika, chémia, biológia OSR – získavanie	výklad, opis, demonštrácia, nácvik,	Metodiky a pravidlá	Žiak dosiahne pozitívny vzťah ku gymnastickým



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	- cvič. na náradí –7 - moderná gymn./dievč./ Kotúle, stojky, premety, zostavy, skoky, obraty, cvičenie so švihadlom, loptou. Preskoky, visy, zhyby a kmihanie na kruhoch /chlapci/ Kladina – dievčatá- chôdza, obraty, poskoky, 2 skoky rovnováž. cvičenia, zoskok, náskok	činnosti gymnastického športu, že je schopný predviesť zostavu podľa daných pravidiel.	pozit. postoja k sebe zvládnutím zákl. pohybových činností. MDV-Získavanie potrebných info o aktuál. šport. udalostiach z médií	názorné ukážky, video, televízia,	gymnastickýh disciplín	činnostiam; pozitívny postoj k správne životnému štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, disciplínu; prijíma a dodržiava normy a pravidlá kolektívu; vie správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary; vie zostaviť a viesť rozcvičenie; vie ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v prevedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela; vie ohodnotiť reálne svoju individuálnu pohybovú
--	---	---	--	--	-------------------------------	--



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

						úroveň
16	ŠPORTOVÉ HRY					
	Hádzaná/Basketbal -10 Volejbal - 6 HČJ – prihrávky,dribling v stojí aj v pohybe,herné systémy a herné kombinácie,prihrávka a nahrávka vo volejbale,vrchné a spodné odbitie,podanie.	Dosiahnuť takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel	OSR – snaha spolupracovať v družstve s rôznymi typmi ľudí. MDV - Sledovanie športových podujatí v rôznych druhoch médií,získavanie info zo života významných športovcov.	Výklad,opis, nácvik; hodiny členiť na nácvikové, opakovacie a zápasové; teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách	Metodika a pravidiel jednotlivých hier	Žiak vie správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať,v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy; vie pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane a útoku; vie vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier; dokáže zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie(vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. pred stretnutím
18	VÝBEROVÝ TEMATICKÝ CELOK					



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	Florbal – 6 HČJ – prihrávky,dribling s loptičkou,vedenie,strelba, Hra podľa pravidiel Speed bedminton-6 správne držanie rakety,pohyb hráča po ihrisku,podanie ,smeč,pravidlá dvojhry a štvorhry, Cvičenie v posilňovni-6 -posilňovanie brušného svalstva -posilňovanie chrbta -posilňovanie svalstva horných a dolných končatín -zásady držania tela,správne a chybné držanie tela -kondičné cvičenia	Dosiahnuť takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel. Mať radosť a zážitok z vykonávania novej pohybovej činnosti ,vedieť uplatniť získané pohybové činnosti	OSR – dokázať spolupracovať aj s konfliktnými ľuďmi a učiť sa zvládať aj záťažové situácie. OZO – Zvyšovanie telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž v náročných životných situáciách.	Výklad,opis, nácvik; teoretické poznatky osvojovať priebežne	Metodika a pravidlá jednotlivých hier	Žiak vie správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať,v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy; Žiak dokáže správne podať,používať forhend,bekhend a aktívne sa pohybuje pri snahe spracovať speeder/košík/. Žiak vie popísať účinky jednotlivých cvičení na svalové partie,vie zostaviť a viesť rozcvičenie,vie posúdiť
--	--	--	---	--	--	---



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

		a zručnosti aj vo voľnom čase. Žiak dosahuje takú úroveň osvojenia kondičných a posilňovacíc h cvičení, že je schopný zostaviť jednoduchý súbor cvičení, s cieleným zameraním na jednotlivé časti tela.				chyby v predvedení jednotlivých cvičení a chyby pri držaní tela, vie posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.
--	--	---	--	--	--	---



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

UČEBNÉ OSNOVY PREDMETU: Telesná a športová výchova IX.ročník				2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín		
Poč. hod.	Názov tematického celku Téma – obsahový štandard	Cieľ a kľúčové kompetencie	Medzipredmet. vzťahy Prierezové témy	Metódy a formy práce	Učebné zdroje	Konkrétny výstup – výkonový štandard
1	POUČENIE O BOZ,DODRŽIAVANIE BEZPEČ.A HYG.POŽIADAVIEK PRI VYKONÁVANÍ POHYBOVÝCH ČINNOSTI					
3	TESTY VPV					
	Člnkový beh – 10x5m, skok do diaľky z miesta, ľah-sed 30s, beh za 12 min, výdrž v zhybe	Podať maximálny výkon v rámci dvojích možností	Fyzika, matematika, chémia/ OSR – chápe svoj telesný vývin a svoju jedinečnosť ako individuality.	Meranie,posudzovanie,porovnávanie	Výkonnostné tabulky Moravec etal. (1996,1990)	Minim. základný štandard: Člnkový beh – 26s; skok do diaľky z siesta- 135cm;, ľah-sed za 30s – 28; 12min. beh – 1580m; výdrž v zhybe – 22s
14	ATLETIKA					



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	60m, skok do diaľky, hod granátom, vrh guľou ,1000 m, /800 m skok do výšky, štafetový beh, prekážkový beh. (zaraďuje sa do dvoch tematických celkov – jeseň, jar)	Vedieť využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňovať získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	Fyzika, matematika, chémia, biológia OSR – získavanie pozit. postoja k sebe zvládnutím zákl. pohybových činností. MDV – Získavanie potrebných info o aktuál. šport. udalostiach z médií	Odborné posudzovanie, názorná ukážka, video, televízia	Metodiky a pravidiel atletických disciplín,	Žiak sa vie orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, uvedomuje si význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej pohybovej aktivite; pozná základné pravidlá atletických disciplín a pod
--	--	---	--	---	--	--



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

						dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, pozná význam cvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia; pozná a uplatňuje zásady fair play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák
14	ZÁKLADY GYMNASTICKÝCH ŠPORTOV					
	Športová gymnastika - akrobacia - 7 - cvičenie nanáradí	Dosiahnuť takú úroveň osvojenia činnosti gymnastického	Biológia, OSR - podpora zdravého sebavedomia zo zvládnutia	výklad, opis, demonštrácia, nácvik, individuálny prístup;hodnotenie techniky podľa výkonosti stupňa	Metodiky a pravidiel gymnastických disciplín	Pozna gymnastické športy, vie správne



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	– 7 - moderná gymn.dievčatá	športu,aby bol schopný predviesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel.	náročných pohyb.činnosti	osvojenia;názorné ukážky, video, televízia,		pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary; vie zostaviť a viesť rozcvičenie; vie ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v prevedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí,
--	--	--	-------------------------------------	--	--	---



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

						ochabnutosti tela; vie ohodnotiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň, prakticky ukázať v zostave základné cvičebné tvary a pohybové kombinácie.
18	ŠPORTOVÉ HRY					
	Futbal/Hádzaná – 5 Basketbal – 5 Volejbal - 8 HČJ – prihrávky, streľba/dvojtak t,	Dosiagnúť takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa	OSR – snaha spolupracovať v družstve s rôznymi typmi ľudí. MDV - Sledovanie športových podujatí v rôznych druhoch médií, získavanie info zo života významných športovcov.	Výklad, opis, nácvik; hodiny členiť na nácvikové, opakovacie a zápasové; teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách	Metodika a pravidiel jednotlivých hier	Žiak vie správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	skokom do bránkoviška/,dribling. Bránenie hráča s loptou a bez lopty.Horné odbitie,odbitie pod uhlom,prihrávka na nahrávača , nahrávka nad seba,spodné podanie.	pravidiel				herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy; vie pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane a útoku; vie vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier; dokáže zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. pred
--	--	-----------	--	--	--	--



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

						stretnutím
10	VÝBEROVÝ TEMATICKÝ CELOK					
	Florbal – 5 Herné činnosti jednotlivca – prihrávky na mieste a v pohybe, dribling s loptičkou upevňovanie herných návykov, herné systémy a herné kombinácie ,herný výkon, zásady fair- play.	Dosiagnuť takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.	OSR – dokázať spolupracovať aj skonfliktnými ľuďmi a učiť sa zvládať aj záťažové situácie. OZO – Zvyšovanie telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú	Výklad, opis, nácvik; hodiny členiť na nácvikové, opakovacie a zápasové; teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách	Metodika a pravidlá jednotlivých hier	Žiak vie správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať ,v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy; vie pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane a útoku; vie vysvetliť základné



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	Cvičenie v posilňovni – 5 posilňovanie brušného svalstva -posilňovanie chrbta -posilňovanie svalstva horných a dolných končatín -zásady držania tela,správne a chybné držanie tela -kondičné cvičenia /tonizačný program,všeobecný kondičný program,plyometrický program,vytrvalostno-silový program/	Žiak dosahuje takú úroveň osvojenia kondičných a posilňovacích cvičení,že je schopný zostaviť jednoduchý súbor cvičení,s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela.	a psychickú záťaž v náročných životných situáciách.		pravidlá florbalu ; dokáže zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie . Žiak vie popísať účinky jednotlivých cvičení na svalové partie,vie zostaviť a viesť rozcvičenie,vie
--	---	---	--	--	--



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

						posúdiť chyby v predvedení jednotlivých cvičení a chyby pri držaní tela, vie posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.
6	PLÁVANIE					



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	Kraul, prsia, znak, technika plaveckých spôsobov, zdravotný význam plávania, výstroj pri plávaní, bezpečnosť, plávanie v životnom štýle súčasného človeka, štartový skok, obrátky	Žiak dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 200 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi	OZO – zvyšovanie telesnej zdatnosti príprava na fyzickú záťaž v nároč. život. situáciách	Názorné obrazové ukážky, video, nácvik v bazéne	Metodika plávania, video	Žiak vie správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu, vie správne používať plavecké okuliare. Vie pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe.
--	--	--	--	--	---------------------------------	---



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

HODNOTENIE V PREDMETE TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Žiaci budú hodnotení známku po dôkladnom osvojení pohybových zručností a návykov z nasledovného učiva:

Gymnastika: kotúľ vpred a vzad, zostava z dynamických cvičebných tvarov, preskok – roznožka cez kozu na šírku.

Atletika: beh na 60 m, vytrvalostný beh, skok do diaľky, hod kriketovou loptičkou, granátom

Športové hry:

- basketbal – prihrávky, dribling, streľba z miesta, herný výkon v útoku aj v obrane
- hádzaná - prihrávky, dribling, herný výkon v útoku aj v obrane
- futbal - technika prihrávok určeným spôsobom, streľba na presnosť, herný výkon v zápase
- ringo - zvládnutie základných pohybových zručností – chytanie a hádzanie krúžku jednou rukou bez porušenia pravidiel.
- florbal - zvládnutie základných pohybových zručností - spracovanie loptičky, prihrávky, streľba
- volejbal – podanie, odbitie zhora, zdola, herný výkon

VŠEOBECNE:

Hodnotenie známku 1-5 – okrem praktických pohybových zručností hodnotíme:

snahu zvládnuť učivo v miere svojich schopností a danosti a uplatnenie získaných teoretických poznatkov v praxi / pravidlá šport. hier, atletiky, gymnastiky, vedenie rozcvičenia a pod./

Ďalšie kritériá hodnotenia budú súčasťou výslednej známky, žiak je informovaný o tomto hodnotení slovne:

- postoj k predmetu /záujem, zapájanie do hier, iniciatíva, nosenie úboru ,rešpektovanie pravidiel/
- dodržiavanie bezpečnostných predpisov
- rešpektovanie práv iných
- ochota reprezentovať školu v športových súťažiach



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

Žiaci, ktorí majú telesný handicap, určité obmedzenia na základe odporúčania lekára, ale nie sú úplne oslobodení od vyučovania TSV, budú hodnotení slovne /aj cez ŽK/ a na vysvedčení slovom absolvoval/a.

Používané skratky prierezových tém:

OSR	osobnostný a sociálny rozvoj
ENV	environmentálna výchova
RGV	regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra
DPV	dopravná výchova
OZO	ochrana živoata a zdravia
MUV	multikultúrna výchova
MDV	mediálna výchova
TBZ	tvorba projektu a prezentačné zručnosti
FIG	finančná gramotnosť
ČIG	čitateľská gramotnosť