

Učebné osnovy so vzdelávacím štandardom

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Škola	Základná škola Kláry Jarunkovej, Kolkáreň 7/12, Podbrezová
Kód a názov ŠVP	ISCED 2
Stupeň vzdelania	nižšie sekundárne vzdelanie
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský
Dĺžka štúdia	5 rokov

ČASOVÝ ROZSAH VÝUČBY (V HODINÁCH)													
Počet hodín za 5. – 9. ročník		Rozloženie do ročníkov										Spolu	
		piaty		šiesty		siedmy		ôsmy		deviaty			
RUP*	PDH**	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	spolu	týžd.	za štúdium
10	-	2	66	2	66	2	66	2	66	2	66	10	330

RUP* - rámcový učebný plán, **PDH**** - použité disponibilné hodiny

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre telesnú a športovú výchovu.

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: Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia atletika (15 %), základy gymnastických športov (15 %), športové hry (25 %), sezónne pohybové činnosti (15 %) a 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. Vyučovanie voliteľných TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení. Obsah voliteľných TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy. Učiteľ môže zaradiť do plánu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. Ako povinne voliteľný tematický celok je možné zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal, a iné športy, a pohybové aktivity ako korčuľovanie, inline korčuľovanie, snowboarding, ale i tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity.

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.

Ciele 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.

Kľúčové a predmetové kompetencie

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.

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 rozohriatia 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 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.

5. – 9. ročník

Tematické celky

1. Zdravie a jeho poruchy
2. Zdravý životný štýl
3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
4. Športové činnosti pohybového režimu

Vzdelávací štandard

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Zdravie a jeho poruchy	
<p>úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku hygiena úborov dopomoc a záchrana pri cvičení prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín) zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</p>	<p>Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <p>vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</p> <p>-zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,</p> <p>-dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</p> <p>-aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení,</p> <p>-poskytnúť prvú pomoc,</p> <p>-ohodnotiť správne držanie tela,</p> <p>-vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém,</p>
Zdravý životný štýl	
<p>zásady racionálnej výživy pohybový režim, aktívny odpočinok negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</p>	<p>-vysvetliť základy racionálnej výživy, - charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</p> <p>-charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</p> <p>-uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,</p>
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	
<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii kondičná gymnastika, všeobecný</p>	<p>-posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,</p> <p>-posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,</p> <p>-aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</p> <p>-každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,</p>

<p>kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh</p>	
<p>Športové činnosti pohybového režimu</p>	
<p>odborná terminológia telovýchovných a športových činností systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair–play</p>	<p>-používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, -charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov, -prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností, -aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností, -uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci, -uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov, -popísať význam základných olympijských myšlienok,</p>
<p><i>TC ATLETIKA</i> technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</p> <p><i>TC ZÁKLADY GYMNASTICKÝCH ŠPORTOV</i> rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) športová gymnastika prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby akrobacia ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom cvičenie na náradí a s náradím hrazda po ramená –</p>	<p>-prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,</p> <p>- popísať štruktúru gymnastických športov, -prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky, -vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, -zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,</p>

zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednožnože o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo, kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise moderná gymnastika D švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednožnože, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov

TC ŠPORTOVÉ HRY

funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre basketbal prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel, futbal prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel volejbal odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)

TC SEZÓNNE POHYBOVÉ ČINNOSTI

plávanie základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie) plavecké obrátky, štartový skok, plavecké spôsoby kraul, znak, prsia

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

-vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,

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

-využiť herné kombinácie a systémy v hre,

- demonštrovať základné plavecké zručnosti,

- popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok,

-preplávať technicky správne s príslušným

<p>dopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceho lyžovanie zjazdové lyžovanie – 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 bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie pády na lyžiach a vstávanie výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja cvičenia v prírode orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok základné pravidlá ochrany životného prostredia, cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti</p>	<p>štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob), -vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho, -popísať základné techniky jednotlivých jázd oblúkov, brzdení a pod., -správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde, -zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km, - správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností, -prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností, orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov, -absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km, - v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia, -zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov, -dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.</p>
---	--

Výchovné a vzdelávacie stratégie

Pri voľbe vyučovacích metód a foriem prihliada učiteľ na usporiadanie obsahu vyučovania, vlastné činnosti a činnosti žiakov zacielené na dosiahnutie stanovených cieľov a kompetencií žiakov. Voľba metód závisí od obsahu učiva, cieľov vyučovacích hodín, vekových a osobitostí žiakov a materiálneho vybavenia.

Využívanie IKT:

Učiteľ zadáva žiakovi úlohy, pri ktorých bude využívať prostriedky IKT na vyhľadávanie, spracovanie, uloženie a prezentáciu informácií. (KK informačné, komunikačné, personálne a sociálne).

Skupinové učenie sa:

Úlohy zadávané žiakom, riešia títo vo dvojiciach i v skupinách. Výsledky dosiahnuté v skupine potom určitý žiak prezentuje ostatným. Žiaci sú vedení k pomoci slabším žiakom, k hodnoteniu vlastných výkonov i výkonov spolužiakov (KK personálne a sociálne, komunikačné).

Samostatné vystúpenia žiaka:

Učiteľ zapája žiaka do sprístupňovania nového učiva a organizácie vyučovacích hodín prostredníctvom i vlastných úloh pre svojich spolužiakov, prípadne dáva žiakovi možnosť, aby

monitoroval, komentoval, hodnotil učenie sa spolužiakov, či svoje vlastné učenie sa (KK učebné, komunikačné, personálne a sociálne).

Priebežné testy:

Učiteľ pravidelne zaraďuje motorické testy žiakov, aby každý žiak získal spätnú väzbu o svojej telesnej zdatnosti a motorickej výkonnosti za určité obdobie.

Reprezentácia školy žiakmi:

Učiteľ poskytuje žiakovi príležitosť reprezentovať školu v športových súťažiach v rámci okresu, regiónu, kraja a republiky.

Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú všetky učebné prostriedky a telocvičné náradie, ktoré je v škole k dispozícii. Vyučovací proces bude prebiehať podľa možností vždy v niektorej z učební telesnej výchovy: malá telocvična, veľká telocvična, gymnastické štúdio, školské ihrisko, ihrisko s umelým trávnikom.

- ČILLÍK, I. 2004. *Športová príprava v atletike*. Fakulta humanitných vied, UMB Banská Bystrica, 2004, ISBN: 80-8055-992-9.
- KAMPMILLER, T. - KOŠTIAL, J. - SEDLÁČEK, J. 1990. *Diagnosis and Verificasion of Assumptions on Yong Mele Sprinters*. Physical Educasion Review 13, 1990, č.2 autum
- KASA, J. 2001. *Športová kinantropológia*.(Terminologický a výkladový slovník). Bratislava : SVSTVŠ, FTVŠ UK, 2001, ISBN: 80-968252-8-3
- KUCHEN, A. et al. 1980. *Niektoré faktory podmieňujúce športový výkon*. Zborník vedecko-metodickej rady SÚV ČSZTV VII, Bratislava : ŠPORT , 1980.
- MĚKOTA, K. – BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v telesnej výchove*. Praha, SPN, 1983.
- MĚKOTA, K. – KOVÁŘ, R. et.al. 1996. *UNIFITTEST (6-60)*. Praha, 1996.
- MĚKOTA, K. – NOVOSAD, J. 2005. *Motorické schopnosti*. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta telesné kultury, Olomouc, 2005, ISBN 80-244-0981-X.
- MORAVEC, R.1990. *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18 ročnej mládeže v ČSFR*. Min. škol., mládeže a športu SR Bratislava : STV Šport,1990.
- MORAVEC, R. - KAMPMILLER, T. - SEDLÁČEK, J. et al. 1996. *Eurofit - Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava : SVS pre TV a ŠPORT, 1996.
- MORAVEC, R. 2000. *Štruktúra športového výkonu. Teória a didaktika športu I*. Vysokoškolské učebné texty, FTVŠ UK , Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2000.
- MORAVEC, R. a kol. 2004 *Teória a didaktika športu*. FTVŠ UK, SVS TVŠ, Bratislava, 2004, ISBN: 80-89075-22-3.
- MĚKOTA, K. - BLAHUŠ, P. 1983. *Motorické testy v telesné výchove*. Praha : SPN, 1983.
- PERIČ, T. 2006. *Výběr sportovních talentu*. Grada publishing, a.s., Praha, 2006, ISBN 80-247-1827-8.
- ROSA, V. 2007. *Metodika tvorby didaktických testov*. Štátny pedagogický ústav, Bratislava 2007, 32-36, ISBN 978-80-89225-32-3.
- SEDLÁČEK, J – ANTALA, B a kol. 2008. *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelania*. ICM AGENCY, Bratislava, 2008, s. 35-46.

- ŠIMONEK, J. 1995. Kondičná príprava. In: Sýkora, F. et al.: *Telesná výchova a šport*. Bratislava : 1995.
- TUPÝ, J. et al. 1989. *Základy športovej prípravy*. Bratislava : SPN, 1989.
- TUREK, I. 1996. *Ciele vyučovacieho procesu*. Kapitoly z didaktiky, Banská bystrica : MC, 1996.
- ZAPLETALOVÁ, L. 2002. Ontogenéza motorickej výkonnosti 7-18-ročných chlapcov a dievčat slovenskej republiky. Bratislava, SVS pre TV a ŠPORT 2002.

Hodnotenie a klasifikácia žiakov

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považujú nasledovné kritériá:

- Prístup, postoj a vzťah žiaka k pohybovej aktivite a vyučovaniu TSV.
- Rozvoj telesných a pohybových schopností žiaka a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka.
- Zdokonaľovanie a upevňovanie pohybových zručností.

Sebahodnotenie žiakov:

Pri hodnotení práce žiaka učiteľ využíva jeho portfólio, vlastný plán, vlastné hodnotenie práce, osobné rozhovory. Dôsledne dbá na stanovovanie primeraných požiadaviek pre žiaka, aby si žiak mohol rozvíjať pozitívnu predstavu o sebe (KK personálne a sociálne).

Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení:

Stupeň – 1 – výborný

Žiak dosahuje veľmi dobrú úroveň pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady, pohybová výkonnosť a zdatnosť majú stúpajúcu tendenciu, aktívne sa zapája do činností na hodinách aj mimo školy (športové súťaže, je aktívnym členom športového tímu), je disciplinovaný, pripravuje sa na hodiny TV, vždy má úbor na telesnú výchovu.

Stupeň – 2 – chváľitebný

Žiak dosahuje základnú (primeranú) úroveň pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Pohybovú výkonnosť a zdatnosť si udržiava na dobrej úrovni (neklesá), má kladný vzťah k pohybovým aktivitám, je aktívny na hodinách TSV, je disciplinovaný, dobre sa pripravuje na hodiny TSV, nosí si telocvičný úbor.

Stupeň – 3 - dobrý

Žiak vzhľadom k svojim individuálnym predpokladom dosahuje podpriemernú úroveň pohybových zručností, neprejavuje záujem o zlepšenie si pohybovej výkonnosti a zdatnosti. Na hodinách TSV je pasívny, nezapája sa do činností na hodinách ako aj mimo školy. Je nedisciplinovaný, nepripravuje sa na hodiny TSV, nenosí si pravidelne cvičebný úbor, evidujú sa neodôvodnené absencie.

Stupeň – 4 - dostatočný

Žiak je ľahostajný k úrovni svojich pohybových zručností, ako aj k pohybovým aktivitám. Je nedisciplinovaný, nepripravuje sa na hodiny TSV, nenosí si telocvičný úbor, neprejavuje záujem o zlepšenie svojho fyzického stavu, vynecháva aktívnu časť vyučovacej hodiny (odmieta pracovať na hodine), na hodinách TSV sú časté absencie.

Stupeň – 5 - nedostatočný

Žiak prejavuje úplnú ľahostajnosť k vyučovaniu, ignoruje obsah vyučovania, odmieta sa zapájať do pohybových činností na vyučovacej hodine, nepripravuje sa na hodiny TV, nenosí si pravidelne cvičebný úbor, Viac ako 30% vyučovacích hodín nemá aktívne absolvovaných na hodinách TV. Veľmi často vynecháva vyučovanie, má (viac ako polovicu aktívnych hodín) absencie.

Učiteľ môže navrhnúť žiakovi, ktorého z vážnych príčin nemôže klasifikovať(napr. žiak si pravidelne nenosí úbor na TSV a preto sa nezapája do vyučovacieho procesu), vykonanie komisionálnej skúšky z predmetu TSV. Žiak, ktorý na základe lekárskeho potvrdenia zo zdravotných dôvodov neabsolvoval pohybovú časť TSV je oslobodený z TSV a na vysvedčení neklasifikovaný.

Typy hodnotenia využívané pri hodnotení žiakov na telesnej a športovej výchove:

1. Prediktívne hodnotenie – hodnotenie na začiatku školského roka. Slúži na zistenie schopností žiakov realizovať učenie. Je to podklad na prípravu plánu práce vyučujúceho .
2. Formatívne hodnotenie – na priebežné hodnotenie čiastkových úloh.
3. Súhrnné hodnotenie – na hodnotenie plnenia všetkých úloh k záverečnému hodnoteniu.