**Gymnázium a ZŠ Sándora Máraiho s vyučovacím jazykom maďarským,**

**Kuzmányho 6, 041 74 Košice**

**Učebné osnovy vyučovacieho predmetu : Telesná a športová výchova**

**Názov predmetu:** **Telesná a športová výchova**

**Časový rozsah výučby:**

I.ročník G: 2 hodiny/týždeň (ročne 66 hodín)

II.ročník G: 2 hodiny/týždeň (ročne 66 hodín)

III. ročník G: 2 hodiny/týždeň (ročne 66 hodín)

IV. ročník G: 2 hodiny/týždeň (ročne 66 hodín)

**Názov Štátneho vzdelávacieho programu:**   
Štátny vzdelávací program – ISCED 3 zo dňa 30.6.2008, I.upravená verzia máj 2010

**Názov Školského vzdelávacieho programu: ŠkVP** Gymnázium a základná škola Sándora Máraiho s vyučovacím jazykom maďarským, Kuzmányho 6, 041 74 Košice

**Stupeň vzdelania:** vyšší stredný

**Vyučovací jazyk:** maďarský

**Charakteristika vyučovacieho predmetu**

Predmet telesná a športová výchova vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa. Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie.

**Hlavným zámerom predmetu telesnej a športovej výchovy je:**

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor pre uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je pohyb. Oblasť sa zameriava na základné informácie, súvisiace so zdravým spôsobom života. Spája vedomosti, návyky a zručnosti spojené so zdravím, zdravým životným štýlom, pohybovou a športovou činnosťou.

**Tematické celky predmetu . Telesná a športová výchova (hlavné okruhy vzdelávania):**

**I. ročník: 66 hodín**

|  |
| --- |
| 1. Zdravie a jeho poruchy -1+ zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých  vyučovacích hodín. |

2. Zdravý životný štýl -1+ vyučuje sa priebežne

|  |
| --- |
| 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť **-** 29  4. Športové činnosti pohybového režimu - 31 |
| 5. Sezónne činnosti – formou kurzu / 6-7 dní / |
| 6. Testovanie - 4 |
|  |
|  |

**II. ročník: 66 hodín**

|  |
| --- |
| 1. Zdravie a jeho poruchy -1+ zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých  vyučovacích hodín. |

2. Zdravý životný štýl - vyučuje sa priebežne

|  |
| --- |
| 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť **-** 28  4. Športové činnosti pohybového režimu - 34 |
| 5. Sezónne činnosti – formou kurzu / 6-7 dní / |
| 6. Testovanie - 3 |
|  |

**III. ročník: 66 hodín**

|  |
| --- |
| 1. Zdravie a jeho poruchy - zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých  vyučovacích hodín. |

2. Zdravý životný štýl - vyučuje sa priebežne

|  |
| --- |
| 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť **-** 28  4. Športové činnosti pohybového režimu - 35 |
| 5. Sezónne činnosti – formou kurzu / 6-7 dní / |
| 6. Testovanie - 3 |
|  |

**IV. ročník: 66 hodín**

|  |
| --- |
| 1. Zdravie a jeho poruchy - zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých  vyučovacích hodín. |

2. Zdravý životný štýl - vyučuje sa priebežne

|  |
| --- |
| 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť **-** 26  4. Športové činnosti pohybového režimu - 36 |
| 5. Sezónne činnosti – formou kurzu / 6-7 dní / |
| 6. Testovanie - 4 |
|  |

**Ciele vyučovacieho predmetu**

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.

**Výchovné a vzdelávacie stratégie**

Výchovno-vzdelávacie stratégie sa zameriavajú na rozvoj kľúčových kompetencií žiakov a sú v súlade so zámermi školy. Súhrn metód, foriem a spoločne uplatňovaných postupov je učiteľmi uplatňovaný podľa momentálnych požiadaviek a možností žiakov a školy tak, aby smerovali k rozvoju všetkých kľúčových kompetencií žiaka a naplnenia profilu absolventa našej školy. Kľúčové kompetencie sú tie, ktoré predstavujú prenosný a univerzálne použiteľný súbor vedomostí, zručností a postojov, ktoré potrebuje každý jedinec pre svoje osobné naplnenie a rozvoj, pre zapojenie sa do spoločnosti a úspešnú zamestnateľnosť.

Úlohou predmetu je rozvíjať **kľúčové kompetencie** tak, aby :

- žiak osvojil primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach TV a Š,

a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

- žiak vedel vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako

prevencia civilizačných chorôb.

- žiak dokázal rozvíjať VPV s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.

- žiak poznal odbornú terminológiu.

- žiak dokázal jasne a zrozumiteľne vyjadrovať

- žiak prejavoval pozitívny vzťah k sebe i iným.

- žiak pracoval efektívne v kolektíve.

- žiak racionálne riešil konfliktné situácie, najmä v športe.

- žiak sa správal empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností,

ale i v živote.

**Hodnotenie a klasifikácia**

Pri hodnotení, priebežnej i súhrnnej klasifikácii v predmete telesná a športová učiteľ uplatňuje voči žiakovi primeranú náročnosť a pedagogický takt, jeho výkony hodnotí komplexne s prihliadnutím na vynaložené úsilie žiaka.

Hodnotenie a klasifikácia predmetu telesná a športová výchova je stanovené Metodickým pokynom č. 8/2009-R zo 14. mája 2009 na hodnotenie a klasifikáciu žiakov základných škôl.

1.Úroveň rozvoja všeobecnej pohybovej výkonnosti, ktorú zisťujeme podľa úrovne základ-

ných pohybových schopností / rýchlosť, sila, obratnosť, vytrvalosť /, prostredníctvom moto- rických testov, ktoré robíme na začiatku a na konci školského roku ako vstupné a výstupné testy.

2. Stupeň zvládnutie základného učiva zo športových hier / basketbal, volejbal, futbal /

a z gymnastiky prostredníctvom testov pohybových zručností a prevedením jednoduchej

gymnastickej zostavy.

3. Prístup študenta a jeho aktivita na hodine, reprezentácia školy.

**Klasifikácia :**

Stupňom 1 – výborný sa žiak klasifikuje, ak dosahuje výbornú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Jeho pohybová výkonnosť a zdatnosť má stúpajúcu tendenciu. Má kladný vzťah k pohybovým aktivitám. Angažuje sa v aktivitách na vyučovacej hodine a v športových činnostiach v čase mimo vyučovania. Je disciplinovaný, kreatívny a dobre pripravený na vyučovanie.

Stupňom 2 – chválitebný sa žiak klasifikuje, ak je aktívny a dosahuje štandardnú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Udržuje si pohybovú výkonnosť a zdatnosť. Zapája sa do pohybových aktivít. Na hodine je aktívny a disciplinovaný. Na vyučovacie hodiny, ktoré pravidelne aktívne absolvuje je dobre pripravený.

Stupňom 3 – dobrý sa žiak klasifikuje, ak je v pohybových činnostiach skôr pasívny a nedosahuje pri osvojovaní pohybových zručností takú úroveň, na ktorú má individuálne predpoklady. Neprejavuje záujem a snahu k zlepšeniu svojej výkonnosti a zdatnosti. Nezapája sa samostatne do činností v rámci hodiny a nezapája sa do športových činností mimo vyučovania. V príprave na vyučovanie sa vyskytujú nedostatky. Evidujú sa neodôvodnené absencie na pohybových aktivitách vo vyučovacích hodinách.

Stupňom 4 – dostatočný sa žiak klasifikuje ak je v prístupe k pohybovým činnostiam ľahostajný a pri osvojovaní pohybových zručností nedosahuje štandard napriek tomu, že má individuálne predpoklady. Neprejavuje záujem o zlepšenie svojho fyzického stavu a potrebných vedomostí. Je neaktívny, veľmi slabo pripravený na vyučovaciu hodinu. Veľmi často neodôvodnene vynecháva aktívnu časť vyučovania.

Stupňom 5 – nedostatočný sa žiak výnimočne klasifikuje, ak je úplne ľahostajný k vyučovaniu, ignoruje obsah vyučovania a odmieta sa zapájať do pohybových činností na vyučovacej hodine. Jeho pohybové zručnosti nedosahujú štandard a neprejavuje záujem o zlepšenie svojej fyzickej zdatnosti. Odmieta sa zapájať aj do kolektívnych činností. Veľmi často neodôvodnene vynecháva vyučovanie.

**Ustanovenie o postupe pri klasifikácii:**

O klasifikačnom stupni rozhoduje učiteľ, ktorý vyučuje telesnú výchovu. Pri určovaní klasifikačného stupňa učiteľ nesmie podľahnúť nijakému vplyvu. Pri určovaní stupňa prospechu na konci klasifikačného obdobia sa hodnotí kvalita výsledkov práce a učebné výsledky, ktoré žiak dosiahol za celé klasifikačné obdobie. Stupeň prospechu sa neurčuje na základe priemeru z klasifikácie za príslušné obdobie. Žiak zaradený do telesnej výchovy oslabených sa klasifikuje. Pri čiastočnom oslabení alebo pri úľavách odporúčaných lekárom sa žiak klasifikuje s prihliadnutím na jeho zdravotný stav. Oslobodení žiaci, ktorí nie sú zaradení do oddelení zdravotne oslabených žiakov, sa klasifikujú z učiva povoleného lekárom. Hodnotenie žiaka stupňom 5 na konci klasifikačného obdobia nemá vplyv na celkový prospech. Ak žiak splnil ostatné požiadavky klasifikačného poriadku prospieva a postupuje do ďalšieho ročníka. Podstatným kritériom klasifikácie je úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti a zvládnutia základného učiva vrátane poznatkov. Ďalšie kritériá môžu ovplyvniť klasifikáciu o jeden stupeň Vzťah žiakov k telesnej výchove sa hodnotí podľa úsilia, disciplinovanosti a ďalších vlastností osobnosti a podľa rozsahu a kvality záujmovej telesnej výchovy a športu.