

INOVOVANÉ UČEBNÉ OSNOVY PRE PREDMET

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

NIŽŠIE STREDNÉ VZDELÁVANIE	ISCED 2
VYUČOVACÍ JAZYK	SLOVENSKÝ JAZYK
VZDELÁVACIA OBLASŤ	ZDRAVIE A POHYB
PREDMET	TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA
SKRATKA PREDMETU	TSV
ROČNÍK	SIEDMY
ČASOVÁ DOTÁCIA	2 HODINY TÝŽDENNE 66 HODÍN ROČNE
MIESTO REALIZÁCIE	TELOCVIČŇA

Úvod

Vzdelávacie štandard nepredstavuje iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov.

Vzdelávacie štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi – učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek.

K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevyklučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu podľa jednotlivých ročníkov.

Pri plánovaní vzdelávacej činnosti je cieľom učiteľa vytvárať pre žiakov podnetné prostredie, ktoré im umožní osvojiť si nové pohybové zručnosti a tie budú predpokladom pre vykonávanie pohybovej aktivity i mimo školského prostredia. V prípade účinného osvojenia si týchto zručností existuje reálna možnosť vytvorenia si trvalého vzťahu k pohybovej aktivite, ktorá je kľúčom k zdravému životnému.

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.

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.

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 záporení 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.

Vzdelávací štandard

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, in-line korčuľovanie, snowboarding, ale i tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity.

Zdravie a jeho poruchy - 3 hodiny

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, - zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok, - dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, - aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení, <ul style="list-style-type: none"> - poskytnúť prvú pomoc, - ohodnotiť správne držanie tela, - vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém, 	<p>úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</p> <p>cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordináčne, koordináčne schopnosti pre potreby každého tematického celku</p> <p>hygiena úborov</p> <p>dopomoc a záchrana pri cvičení</p> <p>prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)</p> <p>zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela</p> <p>základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</p>

Zdravý životný štýl - priebežne

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p>	<p>zásady racionálnej výživy pohybový režim,</p>

<ul style="list-style-type: none"> - vysvetliť základy racionálnej výživy, - charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl, - charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka, - uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa, 	<p style="text-align: center;">aktívny odpočinok</p> <p style="text-align: center;">negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí</p> <p style="text-align: center;">základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</p>
---	--

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - 3 hodiny

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> - posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti, - posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem, - aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, - každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností, 	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť</p> <p style="text-align: center;">poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike</p> <p>kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii</p> <p>kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika</p> <p>rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia</p>

	skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh
--	---

Športové činnosti pohybového režimu - 60 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>odborná terminológia telovýchovných a športových činností</p> <p>systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení</p> <p>technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov</p> <p>pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží</p> <p>úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH</p> <p>OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair–play</p>

TC: Atletika

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none">- prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,	<p>technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností</p> <p>atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh</p> <p>skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</p>

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Základy gymnastických športov

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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	<p>rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</p> <p>športová gymnastika</p> <p>prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</p> <p>akrobacia</p> <p>ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s</p>

<p>súťažiach,</p>	<p>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</p> <p>skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom cvičenie na náradí a s náradím</p> <p>hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok</p> <p>preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo,</p> <p>kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise</p> <p>moderná gymnastika D</p> <p>švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo,</p>
-------------------	--

	<p>striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</p> <p>lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie</p> <p>šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd</p> <p>výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov</p> <p>kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</p>
--	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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, 	<p>funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</p> <p>hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</p> <p>basketbal</p> <p>prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,</p> <p>futbal</p>

	<p>prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</p> <p>hádzaná</p> <p>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</p> <p>volejbal</p> <p>odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</p>
--	---

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 2. stupňa základnej školy</p> <p>vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> - demonštrovať základné plavecké zručnosti, - popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok, - preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob), - vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho, 	<p>plávanie</p> <p>základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)</p> <p>plavecké obrátky, štartový skok, plavecké spôsoby kraul, znak, prsia</p> <p>dopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceho</p> <p>lyžovanie</p> <p>zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na</p>

<ul style="list-style-type: none"> - popísať základné techniky jednotlivých jázd oblúkov, brzdění a pod., - správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôsobením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde, - zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km, <ul style="list-style-type: none"> - 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>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</p> <p>bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie</p> <p>pády na lyžiach a vstávanie</p> <p>výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja</p> <p>cvičenia v prírode</p> <p>orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska</p> <p>presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok</p> <p>základné pravidlá ochrany životného prostredia,</p> <p>cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode</p>
---	--

	jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti
--	--

Metódy a formy práce

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.

Metódy:

- motivačné metódy – motivačné rozprávanie, demonštrácia pohybu,
- informačno-receptívne metódy – metóda hovoreného slova (výklad, opis, rozhovor)
- metódy názorno-demonštračné
- metódy praktické – nácvikové (nácvik), fixačné (opakovanie, zdokonaľovanie), spätnoväzbové
- produktívne metódy – hra, spolupráca
- metóda z logického aspektu – analýza, syntéza pohybovej činnosti
- diagnostické metódy – zisťovanie, pozorovanie, porovnávanie analyzujúce žiacke výkony
- metódy organizačného aspektu – metódy registrácie údajov

Formy:

- hodinová forma práce

- skupinová práca práce
- individuálna práca

Hodnotenie predmetu

Cieľom hodnotenia vzdelávacích výsledkov žiakov v škole je poskytnúť žiakovi a jeho rodičom spätnú väzbu o tom, ako žiak zvládol danú problematiku, v čom má nedostatky, kde má rezervy, aké sú jeho pokroky. Súčasťou je tiež povzbudenie do ďalšej práce, návod, ako postupovať pri odstraňovaní nedostatkov. Cieľom je zhodnotiť prepojenie vedomostí so zručnosťami a spôsobilosťami.

Budeme dbať na to, aby sme prostredníctvom hodnotenia nerozdeľovali žiakov na úspešných a neúspešných. Hodnotenie budeme robiť na základe určitých kritérií, prostredníctvom ktorých budeme sledovať vývoj žiaka. Základným dokumentom, ktorým sa budeme riadiť, sú Metodické pokyny na hodnotenie žiakov ZŠ č. 22/2011. V triedach, v ktorých je väčší počet žiakov zo SZP učiteľ prihliada na túto skutočnosť. Môže znížiť obsah učiva (maximálne 10 %). Musí byť však zachovaný predpísaný tematický obsah.

V 7. ročníku je predmet klasifikovaný.

Podklady na hodnotenie výchovno-vzdelávacích výsledkov a správania žiaka získava učiteľ najmä týmito metódami, formami a prostriedkami:

- sústavným diagnostickým pozorovaním žiaka,
- sústavným sledovaním výkonu žiaka a jeho pripravenosti na vyučovanie,
- rôznymi druhmi skúšok (pohybové, písomné, ústne), testami všeobecných pohybových schopností, špecifických pohybových činností a návykov ; uplatňujeme aj metódy referátov a projektov,
- analýzou výsledkov rôznych pohybových činností žiaka,
- konzultáciami s ostatnými pedagogickými zamestnancami a podľa potreby s odbornými zamestnancami zariadenia výchovného poradenstva a prevencie, všeobecného lekára pre deti a dorast, najmä u žiaka s trvalejšími psychickými a zdravotnými ťažkosťami a poruchami,
- rozhovormi so žiakom a so zákonným zástupcom žiaka.

Žiak je z predmetu TSV skúšaný prakticky, prípadne ústne a najmenej dvakrát v polročnom hodnotiacom období v princípe vždy na konci každého tematického celku.

Učiteľ oznamuje žiakovi výsledok každého hodnotenia a posúdi klady a nedostatky hodnotených prejavov a výkonov. Po ústnom skúšaní učiteľ oznámi žiakovi výsledok ihneď. Výsledky hodnotenia praktických pohybových činností a písomných prác oznámi žiakovi najneskôr do 10 dní.

Učiteľ vedie evidenciu o každom hodnotení žiaka. Podkladom pre celkové hodnotenie vyučovacieho predmetu sú:

- známky za testy pohybovej výkonnosti, za zvládnutie pohybových zručností v jednotlivých tematických celkoch, známky za aktivitu na hodinách, známky za ústne odpovede, písomné práce a vedomostné testy.

Hodnotenie prospechu a klasifikácia žiaka

Stupeň prospechu určí učiteľ, ktorý vyučuje predmet TSV. Ak v predmete, vyučuje viac učiteľov, určia stupeň prospechu za klasifikačné obdobie po vzájomnej dohode.

Pri súhrnnej klasifikácii a hodnotení sa pri určovaní stupňa prospechu v predmete TSV hodnotí kvalita vedomostí a zručností, ktorú žiak dosiahol na konci hodnotiaceho obdobia, pričom sa prihliada na systematickosť práce počas celého obdobia. Stupeň prospechu sa neurčuje na základe priemeru klasifikácie za príslušné obdobie.

Prospech žiaka vo vyučovacom predmete TSV klasifikuje týmito stupňami:

- 1 – výborný
- 2 – chválitebný
- 3 – dobrý
- 4 – dostatočný
- 5 – nedostatočný

Všeobecné kritéria hodnotenia TSV

Hlavným kritériom hodnotenia je individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale aj angažovanosť v telesnej výchove.

Stupeň 1 (výborný)

Žiak si osvojí hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má pekné držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné. Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

Stupeň 2 (chválitebný)

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní telá má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné (s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.

Stupeň 3 (dobrý)

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybne orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhraný postoj.

Stupeň 4 (dostatočný)

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

Stupeň 5 (nedostatočný)

Žiakove vedomosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

Prierezové témy

Prierezová téma	Tematický celok	Téma
Osobnostný a sociálny rozvoj	Základy gymnastických športov	Gymnastika, Disciplíny
Výchova k manželstvu a rodičovstvu	Zdravie a jeho poruchy	Somatometria
Environmentálna výchova	Voliteľný TC	Výberový tematický celok
Mediálna výchova	Zdatnosť a pohybová výkonnosť	Eurofit test
Multikultúrna výchova	Atletika	Atletika, Disciplíny, Bež. abeceda
Ochrana života a zdravia	Zdravie a jeho poruchy	Úvodná hodina

Učebné zdroje

Zdrojom informácií pre žiakov budú nástenky, výkonnostné listy žiakov, ktoré budú motivovať žiakov a umožnia kontrolu, hodnotenie a porovnávanie dosiahnutých výsledkov v jednotlivých testovacích batériách. Zdrojom informácií a nových poznatkov bude odborná literatúra, pravidelne odoberané odborné časopisy a informácie z internetových stránok, zameraných na jednotlivé druhy športov.

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.