

## INOVOVANÝ ŠKOLSKÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM

Základná škola Ferenc Kazinczyho s VJM Tornaľa - Kazinczy Ferenc Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola, Tornaľa

Vzdelávacia oblasť: Telesná a športová výchova

Meno predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby	Bežné triedy: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne RVPP triedy: 3 hodiny týždenne, 99 hodín ročne
Ročník	Piaty

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

## 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.

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD:

Názov tematického celku	Počet hodín	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Medzipredmetové vt'ahy
<b>Poznatzky z telesnej výchovy a športu</b> <b>A testnevelés és sport ismerete</b>	5	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</li> <li>-cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku</li> <li>hygiena úborov</li> <li>-dopomoc a záchrana pri cvičení</li> <li>-prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)</li> <li>-zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,</li> <li>-tonizačný program na správne držanie tela</li> <li>-základné poznatzky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</li> <li>-odborná terminológia telovýchovných a športových činností</li> <li>-systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení</li> <li>-technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov</li> <li>-pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov</li> <li>-dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží</li> <li>-úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH</li> <li>-OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play</li> <li>-zásady racionálnej výživy</li> <li>-pohybový režim, aktívny odpočinok</li> <li>-negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí</li> <li>-základné poznatzky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,</li> <li>- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>- aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení,</li> <li>- poskytnúť prvú pomoc,</li> <li>- ohodnotiť správne držanie tela,</li> <li>- vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém</li> <li> používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</li> <li>- charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</li> <li>- prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</li> <li>- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,</li> <li>- uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</li> <li>- uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,</li> <li>- popísať význam základných olympijských myšlienok,</li> <li> vysvetliť základy racionálnej výživy,</li> <li>- charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</li> <li>- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</li> <li>- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ĚEV
<b>Atletika</b> <b>Atletika</b>	10	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností</li> <li>-atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ĚEV

		do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou		
<b>Športové hry Sportjátékok</b>	14	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</li> <li>-hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</li> <li>-basketbal</li> <li>prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,</li> <li>-futbal</li> <li>prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</li> <li>-vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</li> <li>-ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</li> <li>-využiť herné kombinácie a systémy v hre,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ĚEV
<b>Základy gymnastických športov A gimnasztika alapjai</b>  <b>Športová gymnastika/ Sportgimnasztika</b>	14	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</li> <li>-športová gymnastika</li> <li>prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</li> <li>-akrobacia</li> <li>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</li> <li>-skoky a obraty</li> <li>znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</li> <li>-cvičenie na náradí a s náradím</li> <li>-hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</li> <li>-vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</li> <li>-zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiacich,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ĚEV FG - PI

		<p>vpred, vzad, zoskok          -preskok – na dĺžku CH, kôň na dĺžku          CH: skrčka, roznožka, odbočka          náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok,          2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat          jednoožne 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</p>		
<b>Sezónne pohybové činnosti</b>	<b>5</b>	<p>Žiak má vedieť:          -plávanie          -základné plavecké zručnosti (dýchanie,          vznášanie, splývanie, skok do vody,          ponáranie)          -plavecké obrátky, štartový skok,          plavecké spôsoby kraul, znak, prsia          -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</p>	<p>-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,          -popísať základné techniky jednotlivých jazd 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,          prispôsobiť 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>	<p>GEO          ENV- ENN          OSR - SZSZK          OŽZ - ĚEV          FG - PI</p>

		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		
<b>Povinne voliteľný tematický celok</b>	18 5 hadzaná 5 floorbal 8 atletika	-hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strel'ba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel -atletika -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	Žiak vie: -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,  -prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ĚEV FG - PI
<b>TEV+ Športové hry Sportjátékok</b>	33	-futbal prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel	Žiak vie: -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, - vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, - dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, - aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení, - poskytnúť prvú pomoc, - vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, - prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností, - aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností, - uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ĚEV FG - PI

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP na príslušný vzdelávací predmet.<http://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-2.stupen-zs/zdravie-pohyb/>

# INOVOVANÝ ŠKOLSKÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM

**Základná škola Ferenc Kazinczyho s VJM Tornaľa - Kazinczy Ferenc Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola, Tornaľa**

**Vzdelávacia oblasť: Telesná a športová výchova**

Meno predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby	2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne
Ročník	šiesty

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD:

Názov tematického celku	Počet hodín	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Medzipredmetové vt'ahy
<b>Poznatzky z telesnej výchovy a športu</b> <b>A testnevelés és sport ismerete</b>	5	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</li> <li>-cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordináčné, koordináčné schopnosti pre potreby každého tematického celku</li> <li>hygiena úborov</li> <li>-dopomoc a záchrana pri cvičení</li> <li>-prvá pomoc pri drobných poraneniach,praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)</li> <li>-zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,</li> <li>-tonizačný program na správne držanie tela</li> <li>-základné poznatzky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</li> <li>-odborná terminológia telovýchovných a športových činností</li> <li>-systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení</li> <li>-technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov</li> <li>-pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov</li> <li>-dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží</li> <li>-úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH</li> <li>-OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play</li> <li>-zásady racionálnej výživy</li> <li>-pohybový režim, aktívny odpočinok</li> <li>-negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí</li> <li>-základné poznatzky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,</li> <li>- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>- aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení,</li> <li>- poskytnúť prvú pomoc,</li> <li>- ohodnotiť správne držanie tela,</li> <li>- vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém</li> <li>používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</li> <li>- charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</li> <li>- prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</li> <li>- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,</li> <li>- uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</li> <li>- uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,</li> <li>- popísať význam základných olympijských myšlienok, vysvetliť základy racionálnej výživy,</li> <li>- charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</li> <li>- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</li> <li>- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OZZ - ÉEV
<b>Atletika</b> <b>Atletika</b>	10	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností</li> <li>-atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OZZ - ÉEV



		do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou		
<b>Športové hry Sportjátékok</b>	13	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</li> <li>-hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</li> <li>-basketbal</li> <li>prihrávka, dribling, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,</li> <li>-futbal</li> <li>prihrávka, tlmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</li> <li>-vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</li> <li>-ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</li> <li>-využiť herné kombinácie a systémy v hre,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OZZ - ĚEV
<b>Základy gymnastických športov A gimnasztika alapjai</b>  <b>Športová gymnastika/ Sportgimnasztika</b>	10	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</li> <li>-športová gymnastika</li> <li>prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</li> <li>-akrobacia</li> <li>ľah vznesmo; stojka na lopatkách</li> <li>znožmo, s čelným, bočným roznožením;</li> <li>kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúl'ové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúl' vpred, premet bokom, väzby s kotúl'om vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúl' vpred, podpor stojmo prehnute vzad</li> <li>-skoky a obraty</li> <li>znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</li> <li>-cvičenie na náradí a s náradím</li> <li>-hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-popísať štruktúru gymnastických športov,</li> <li>prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</li> <li>-vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</li> <li>-zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OZZ - ĚEV FG - PI

		<p>vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok</p> <p>-preskok – na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednoožne 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>		
<b>Sezónne pohybové činnosti</b>	4	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-plávanie</li> <li>-základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)</li> <li>-plavecké obrátky, štartový skok, plavecké spôsoby kraul, znak, prsia</li> <li>-dopomoc unavenému plavcovi,</li> <li>-základy záchrany topiaceho</li> <li>-lyžovanie</li> <li>-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</li> <li>-bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie</li> <li>-pády na lyžiach a vstávanie</li> <li>-výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výbroja</li> <li>-cvičenia v prírode</li> <li>-orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska</li> <li>-presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok</li> <li>základné pravidlá ochrany životného prostredia,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-demonštrovať základné plavecké zručnosti,</li> <li>-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,</li> <li>-popísať základné techniky jednotlivých jazd oblúkov, brzdení a pod.,</li> <li>-správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde, zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km,</li> <li>-správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností, prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností,</li> <li>-orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,</li> <li>-absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km,</li> <li>-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.</li> </ul>	<p>GEO</p> <p>ENV- ENN</p> <p>OSR - SZSZK</p> <p>OŽZ - ĚEV</p> <p>FG - PI</p>

		-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		
<b>Povinne voliteľný tematický celok</b>	24 5 hadzaná 5 floorbal 6 atletika 8gymnasatika	-hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel -atletika -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 -gymnastika kondičná gymnastika, tabata, crossfit	Žiak vie: -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,  -prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OZZ - ĚEV FG - PI

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP na príslušný vzdelávací predmet.<http://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-2.stupen-zs/zdravie-pohyb/>

# INOVOVANÝ ŠKOLSKÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM

**Základná škola Ferenc Kazinczyho s VJM Tornaľa - Kazinczy Ferenc Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola, Tornaľa**

**Vzdelávacia oblasť: Telesná a športová výchova**

Meno predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby	2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne
Ročník	siedmy

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD:

Názov tematického celku	Počet hodín	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Medzipredmetové vt'ahy
<b>Poznatky z telesnej výchovy a športu</b> <b>A testnevelés és sport ismerete</b>	4	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</li> <li>-cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku</li> <li>hygiena úborov</li> <li>-dopomoc a záchrana pri cvičení</li> <li>-prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)</li> <li>-zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,</li> <li>-tonizačný program na správne držanie tela</li> <li>-základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</li> <li>-odborná terminológia telovýchovných a športových činností</li> <li>-systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení</li> <li>-technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov</li> <li>-pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov</li> <li>-dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží</li> <li>-úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH</li> <li>-OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play</li> <li>-zásady racionálnej výživy</li> <li>-pohybový režim, aktívny odpočinok</li> <li>-negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí</li> <li>-základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,</li> <li>- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>- aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení,</li> <li>- poskytnúť prvú pomoc,</li> <li>- ohodnotiť správne držanie tela,</li> <li>- vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém</li> <li>používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</li> <li>- charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</li> <li>- prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</li> <li>- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,</li> <li>- uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</li> <li>- uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,</li> <li>- popísať význam základných olympijských myšlienok, vysvetliť základy racionálnej výživy,</li> <li>- charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</li> <li>- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</li> <li>- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ÉEV
<b>Atletika</b> <b>Atletika</b>	10	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-technika atletických disciplín, základy</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických</li> </ul>	GEO ENV- ENN

		<p>techniky atletických činností</p> <p>-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>	disciplín,	OSR - SZSZK OŽZ - ĚEV
Športové hry Sportjátékok	15	<p>Žiak má vedieť:</p> <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 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 prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>-pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>-vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</p> <p>-ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</p> <p>-využiť herné kombinácie a systémy v hre,</p>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ĚEV
Základy gymnastických športov A gimnasztika alapjai  Športová gymnastika/ Sportgimnasztika	10	<p>Žiak má vedieť:</p> <p>-rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</p> <p>-športová gymnastika prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</p> <p>-akrobacia ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúl'ové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúl' vpred, premet bokom, väzby s kotúl'om vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúl' vpred, podpor stojmo prehnute vzad</p> <p>-skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>-popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</p> <p>-vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</p> <p>-zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,</p>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ĚEV FG - PI

		<p>-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 úožmo vpred, vzad, zoskok</p> <p>-preskok – na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúl vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo, kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise</p>		
<b>Sezónne pohybové činnosti</b>	5	<p>Žiak má vedieť:</p> <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,</p> <p>-základy záchrany topiaceho</p> <p>-lyžovanie</p> <p>-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</p> <p>-bežeké 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 výbroja</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>-demonštrovať základné plavecké zručnosti,</p> <p>-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> <p>-popísať základné techniky jednotlivých jazd oblúkov, brzdení a pod.,</p> <p>-správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde, zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežekkej trati v dĺžke 1 – 2 km,</p> <p>-správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností, prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností,</p> <p>-orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,</p> <p>-absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km,</p> <p>-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>	<p>GEO</p> <p>ENV- ENN</p> <p>OSR - SZSZK</p> <p>OŽZ - ÉEV</p> <p>FG - PI</p>

		-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		
<b>Povinne voliteľný tematický celok</b>	23 7 hadzaná 5 badminton 5 volejbal 6gymnastika	-hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba 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) -gymnastika -kondičná príprava, tabata, crossfit	Žiak vie: -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,  -prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ĚEV FG - PI

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP na príslušný vzdelávací predmet.<http://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-2.stupen-zs/zdravie-pohyb/>



## INOVOVANÝ ŠKOLSKÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM

**Základná škola Ferenc Kazinczyho s VJM Tornaľa - Kazinczy Ferenc Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola, Tornaľa**

**Vzdelávacia oblasť: Telesná a športová výchova**

Meno predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby	2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne
Ročník	Ôsmy

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD:

Názov tematického celku	Počet hodín	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Medzipredmetové vt'ahy
<b>Poznatky z telesnej výchovy a športu</b> <b>A testnevelés és sport ismerete</b>	3	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</li> <li>-cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordináčné, koordináčné schopnosti pre potreby každého tematického celku</li> <li>hygiena úborov</li> <li>-dopomoc a záchrana pri cvičení</li> <li>-prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)</li> <li>-zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,</li> <li>-tonizačný program na správne držanie tela</li> <li>-základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</li> <li>-odborná terminológia telovýchovných a športových činností</li> <li>-systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení</li> <li>-technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov</li> <li>-pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov</li> <li>-dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží</li> <li>-úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH</li> <li>-OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play</li> <li>-zásady racionálnej výživy</li> <li>-pohybový režim, aktívny odpočinok</li> <li>-negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí</li> <li>-základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,</li> <li>- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>- aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení,</li> <li>- poskytnúť prvú pomoc,</li> <li>- ohodnotiť správne držanie tela,</li> <li>- vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém</li> <li>používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</li> <li>- charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</li> <li>- prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</li> <li>- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,</li> <li>- uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</li> <li>- uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,</li> <li>- popísať význam základných olympijských myšlienok, vysvetliť základy racionálnej výživy,</li> <li>- charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</li> <li>- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</li> <li>- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ÉEV
<b>Atletika</b> <b>Atletika</b>	8	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností</li> <li>-atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ÉEV

		do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou		
<b>Športové hry Sportjátékok</b>	17	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</li> <li>-hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</li> <li>-basketbal</li> <li>prihrávka, dribling, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,</li> <li>-futbal</li> <li>prihrávka, tlmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</li> <li>-vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</li> <li>-ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</li> <li>-využiť herné kombinácie a systémy v hre,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OZZ - ĚEV
<b>Základy gymnastických športov A gimnasztika alapjai</b>  <b>Športová gymnastika/ Sportgimnasztika</b>	10	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</li> <li>-športová gymnastika</li> <li>prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</li> <li>-akrobacia</li> <li>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</li> <li>-skoky a obraty</li> <li>znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</li> <li>-cvičenie na náradí a s náradím</li> <li>-hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-popísať štruktúru gymnastických športov,</li> <li>prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</li> <li>-vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</li> <li>-zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OZZ - ĚEV FG - PI

		<p>vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok</p> <p>-preskok – na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednoožne 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>		
<b>Sezónne pohybové činnosti</b>	3	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-plávanie</li> <li>-základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)</li> <li>-plavecké obrátky, štartový skok, plavecké spôsoby kraul, znak, prsia</li> <li>-dopomoc unavenému plavcovi,</li> <li>-základy záchrany topiaceho</li> <li>-lyžovanie</li> <li>-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</li> <li>-bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpitchom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie</li> <li>-pády na lyžiach a vstávanie</li> <li>-výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja</li> <li>-cvičenia v prírode</li> <li>-orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska</li> <li>-presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok</li> <li>základné pravidlá ochrany životného</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-demonštrovať základné plavecké zručnosti,</li> <li>-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,</li> <li>-popísať základné techniky jednotlivých jázd oblúkov, brzdení a pod.,</li> <li>-správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde, zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km,</li> <li>-správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností, prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností,</li> <li>-orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,</li> <li>-absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km,</li> <li>-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.</li> </ul>	<p>GEO</p> <p>ENV- ENN</p> <p>OSR - SZSZK</p> <p>OŽZ - ÉEV</p> <p>FG - PI</p>

		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		
<b>Povinne voliteľný tematický celok</b>	22 9 hadzaná 5 volejbal 11gymnastika	-hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, 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) -gymnastika -kondičná príprava, tabata, crossfit	Žiak vie: -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,  -prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ĚEV FG - PI

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP na príslušný vzdelávací predmet.<http://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-2.stupen-zs/zdravie-pohyb/>

## INOVOVANÝ ŠKOLSKÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM

**Základná škola Ferenc Kazinczyho s VJM Tornaľa - Kazinczy Ferenc Magyar Tanítási Nyelvű Alapiskola, Tornaľa**

**Vzdelávacia oblasť: Telesná a športová výchova**

Meno predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby	2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne
Ročník	deviaty

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD:

Názov tematického celku	Počet hodín	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Medzipredmetové vt'ahy
<b>Poznatzky z telesnej výchovy a športu</b> <b>A testnevelés és sport ismerete</b>	4	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</li> <li>-cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordináčné, koordináčné schopnosti pre potreby každého tematického celku</li> <li>hygiena úborov</li> <li>-dopomoc a záchrana pri cvičení</li> <li>-prvá pomoc pri drobných poraneniach,praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)</li> <li>-zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,</li> <li>-tonizačný program na správne držanie tela</li> <li>-základné poznatzky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</li> <li>-odborná terminológia telovýchovných a športových činností</li> <li>-systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení</li> <li>-technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov</li> <li>-pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov</li> <li>-dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží</li> <li>-úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH</li> <li>-OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play</li> <li>-zásady racionálnej výživy</li> <li>-pohybový režim, aktívny odpočinok</li> <li>-negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí</li> <li>-základné poznatzky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>- zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,</li> <li>- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>- aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení,</li> <li>- poskytnúť prvú pomoc,</li> <li>- ohodnotiť správne držanie tela,</li> <li>- vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém</li> <li>používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</li> <li>- charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</li> <li>- prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</li> <li>- aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,</li> <li>- uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</li> <li>- uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,</li> <li>- popísať význam základných olympijských myšlienok, vysvetliť základy racionálnej výživy,</li> <li>- charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</li> <li>- charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</li> <li>- uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ÉEV
<b>Atletika</b> <b>Atletika</b>	8	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností</li> <li>-atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ÉEV

		do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou		
<b>Športové hry Sportjátékok</b>	15	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</li> <li>-hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</li> <li>-basketbal</li> <li>prihrávka, dribling, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,</li> <li>-futbal</li> <li>prihrávka, tlmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</li> <li>-vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</li> <li>-ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</li> <li>-využiť herné kombinácie a systémy v hre,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OZZ - ĚEV
<b>Základy gymnastických športov A gimnasztika alapjai</b>  <b>Športová gymnastika/ Sportgimnasztika</b>	10	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</li> <li>-športová gymnastika</li> <li>prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</li> <li>-akrobacia</li> <li>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</li> <li>-skoky a obraty</li> <li>znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</li> <li>-cvičenie na náradí a s náradím</li> <li>-hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-popísať štruktúru gymnastických športov,</li> <li>prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</li> <li>-vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</li> <li>-zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,</li> </ul>	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OZZ - ĚEV FG - PI



		<p>vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok</p> <p>-preskok – na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednoožne 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>		
<b>Sezónne pohybové činnosti</b>	6	<p>Žiak má vedieť:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-plávanie</li> <li>-základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)</li> <li>-plavecké obrátky, štartový skok, plavecké spôsoby kraul, znak, prsia</li> <li>-dopomoc unavenému plavcovi,</li> <li>-základy záchrany topiaceho</li> <li>-lyžovanie</li> <li>-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</li> <li>-bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpitchom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie</li> <li>-pády na lyžiach a vstávanie</li> <li>-výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja</li> <li>-cvičenia v prírode</li> <li>-orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska</li> <li>-presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok</li> <li>základné pravidlá ochrany životného</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-demonštrovať základné plavecké zručnosti,</li> <li>-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,</li> <li>-popísať základné techniky jednotlivých jázd oblúkov, brzdení a pod.,</li> <li>-správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde, zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km,</li> <li>-správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností, prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností,</li> <li>-orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,</li> <li>-absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km,</li> <li>-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.</li> </ul>	<p>GEO</p> <p>ENV- ENN</p> <p>OSR - SZSZK</p> <p>OŽZ - ÉEV</p> <p>FG - PI</p>

		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		
<b>Povinne voliteľný tematický celok</b>	23 8 hadzaná 5 volejbal 10gymnastika	-hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, 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) -gymnastika -kondičná príprava, tabata, crossfit	Žiak vie: -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,  -prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných gymnastických prvkov -prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary	GEO ENV- ENN OSR - SZSZK OŽZ - ÉEV FG - PI

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP na príslušný vzdelávací predmet.<http://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-2.stupen-zs/zdravie-pohyb/>

<b>Legenda:</b>	
MKV: Multikultúrna výchova	MKN: Multikulturális nevelés
DOV: Dopravná výchova	KN: Közlekedési nevelés
ENV: Environmentálna výchova	ENN: Environmentális nevelés
OSR: Osobný a sociálny rozvoj	SZSZK: Személyiségfejlesztés és társas kapcsolatok fejlesztése
OŽZ: Ochrana života a zdravia	ÉEV: Élet- és egészségvédelem
TPaPZ: Tvorba projektu a prezentačnej zručnosti	PKPK: Projektkészítés és prezentációs képességek
MEV: Mediálna výchova	MEN: Mediális nevelés
RV: Regionálna výchova	RF: Regionális nevelés
VMR: Výchova k manželstvu a rodičovstvu	CSN: Családi életre nevelés
PTOPR: Posilňovanie tolerancie, odstraňovanie prejavov rasizmu, antisemitizmu a xenofóbie	TN: Toleranciára nevelés, a rasszizmus, antiszemitizmus és xenofóbia ellen
PPDZ: Primárna prevencia drogových závislostí	DP: Drogprevenció
FG: Finančná gramotnosť	PI: Pénzügyi ismeretek
ČG: Čitateľska gramotnosť	ÉO: Értő olvasás
LP: Ľudské práva	EJ: Emberi jogok