

Názov vyučovacieho predmetu	Telesná a športová výchova
Počet vyučovacích hodín v ročníkoch	0h+30h = 30 hodín
Stredná odborná škola	Spojená škola, Duchnovičova 506, Medzilaborce Organizačná zložka: SOŠ polytechnická Andyho Warhola
Názov ŠkVP	Textil a odevná výroba
Názov ŠVP	31 textil a odevníctvo
Učebný odbor	3178 F výroba konfekcie
Stupeň vzdelania	nižšie stredné odborné vzdelanie
SKKR/EKR	úroveň 2
Dĺžka štúdia	2 roky
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk
Platnosť učebných osnov	od 1.9.2022 počnúc 1. ročníkom

Výchovno-vzdelávacie ciele predmetu

Cieľom predmetu telesná a športová výchova je prispievať k upevňovaniu zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, plniť významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu, ako aj výrazne prispievať k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti. Žiak sa v predmete dozvie význam diagnostikovania telesného rozvoja a všeobecnej výkonnosti, význam rozcvičenia pred fyzickou záťažou, význam hygieny pre zdravie človeka. Bude vedieť charakterizovať zásady racionálnej výživy a životosprávy.

Prakticky spozná základné povely pre činnosť jednotlivca a skupiny, bude vedieť zacvičiť jednotlivé všestranne rozvíjajúce cvičenia, názorne ukázať jednotlivé techniky štartov a behov a samozrejme prakticky zacvičiť základné herné činnosti jednotlivca vo vybraných športoch.

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji pohybovej kompetencie, kde si žiak vytvára vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status; žiak pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností; žiak pozná a má osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime. Žiak v predmete rozvíja kritické myslenie, vytvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu. Žiak bude motivovaný pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc a i.), uvedomí si svoje hodnotové postoje a vybuduje si celoživotné návyky (pravidelné športovanie, zdravé stravovanie a i.); žiak pozitívne prijíma podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujíma k nim hodnotové stanovisko.

Hodiny telesnej a športovej výchovy sa realizujú v špecializovanej budove v telocvični. Tu sa konajú aj rôzne turnaje a súťaže organizované školou alebo mestom Medzilaborce. Na cvičenie všeobecne rozvíjajúcich cvičení a špecificky rozvíjajúcich cvičení je zriadená posilňovňa. Ďalej sa vyučovanie telesnej a športovej výchovy realizuje vonku na multifunkčnom ihrisku, ktoré je prispôsobené pre rôzne individuálne a kolektívne športy.

Rámcový rozpis učiva vyučovacieho predmetu

2.ročník	30 hodín
I. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	6
Poučenie o BOZP	1
Diagnostika	1
Poradové cvičenia. Bežecká abeceda, bežecké cvičenia	1
Štarty z rôznych polôh. Šliapavý a švihový beh	1
Skok do výšky technikou flop	1
II. Zdravie a jeho poruchy	3
Uplatnenie vedomostí zo športu pri prevencii chorôb. Ľudské zdravie – teoretická hodina	1
Cvičenia na správne držanie tela	1
Strečing	1
III. Športové činnosti pohybového režimu - basketbal	9
Úvod do TC basketbal, pravidlá hry	1
HČJ útočné – uvoľňovanie sa bez lopty a s loptou	1
HČJ útočné – Prihrávky	1
HČJ útočné – Strelba	1
Zdokonaľovanie jednotlivých HČJ	1
Útočná herná kombinácia hod' a bež	1
Útočné herné kombinácie založené na clonení	1
Útočný HS 3 – 2 (prečíslenie)	1
Riadená hra, voľná hra	1
IV. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – gymnastika	2
Kotúľ vpred, vzad a letmo	1
Stojka na hlave, na rukách a dopomoc	1
V. Zdravý životný štýl	2
Zásady zdravej výživy a zdravého životného štýlu – teoretická hodina	1
Anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu – teoretická hodina	1
VI. Športové činnosti pohybového režimu - futbal	8
Úvod do TC futbal. Pravidlá hry	1
Prihrávky po zemi na krátku vzdialenosť	1
Spracovanie a preberanie lopty	1
Uvoľnenie sa bez lopty a s loptou	1
Obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou	1
Prihrávky na 1 dotyk. Zápas 2:2, 3:3, 5:5	1
Prevzatie lopty v pohybe. Strelba	1
Kombinácie založené na výmene miest	1

Postupnosť v radení tematických celkov a rozsah vyučovania jednotlivých tém v rámcovom rozpise učiva nepredstavuje chronologické a záväzné členenie, ale len obsahovo a logicky usporiadaný systém učiva.

Vyučujúci vypracuje vzdelávací plán výučby v členení na jednotlivé vyučovacie jednotky.