

Názov vyučovacieho predmetu	Telesná a športová výchova
Počet vyučovacích hodín v ročníkoch	66h+66h+66h+60h = 258 hodín
Stredná odborná škola	Spojená škola, Duchnovičova 506, Medzilaborce organizačná zložka: SOŠ polytechnická Andyho Warhola
Názov ŠVP	64 Ekonomia a organizácia, obchod a služby
Názov ŠkVP	Obchod a služby
Študijný odbor	6442 K obchodný pracovník
Stupeň vzdelania	úplné stredné odborné vzdelanie
SKKR/EKR	úroveň 4
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk
Platnosť učebných osnov	od 1.9.2021 počnúc 1. ročníkom

Výchovno-vzdelávacie ciele predmetu

Tvorí ho systém pohybových aktivít, poznatkov, pravidiel, záujmov a ďalších hodnôt. Rozlišuje osobitosti chlapcov a dievčat, aplikujú sa v ňom tradičné aj netradičné druhy športov a cvičení. Žiaci si osvoja poznatky o jednotlivých kondičných a koordinačných schopnostiach, spôsobe rozvoja pohybových schopností, o metódach hodnotenia a testovania všeobecných pohybových schopností, rozvoji pohybovej výkonnosti pomocou športových disciplín. Žiaci si osvoja rôzne športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami. Vyžaduje sa od nich ovládanie techniky pohybov vo vzťahu k súperovi, schopnosť predvídať a vôľu víťaziť. Výber sa uskutočňuje zo športových a netradičných hier.

Vzdelávanie poskytuje žiakovi informácie o športových činnostiach v kolektíve podľa daných pravidiel. Žiaci sa naučia súpereniu medzi kolektívami, kooperácii v družstve a získajú schopnosti anticipácie jednotlivcov a kolektívov.

Žiak má pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života. Neoddeliteľnou súčasťou je vedieť poskytnúť prvú pomoc a základné zásady prvej pomoci. Osvojí si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu a má porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu. Získava skúsenosti z pôsobenia rôznych telovýchovných a športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj. Získava poznatky o pravidlách športových disciplín a má vedieť ich uplatniť pri športových disciplínach, organizovaní športovej aktivity, pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu a konať fair-play.

Hodiny telesnej a športovej výchovy sa realizujú v špecializovanej budove (v telocvični), ktorá spĺňa všetky štandardy telovýchovných a športových objektov. 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 (ak to dovoľia poveternostné podmienky) na multifunkčnom ihrisku o rozmeroch 40 m x 20 m, ktoré je prispôbené pre rôzne individuálne a kolektívne športy.

Rámcový rozpis učiva vyučovacieho predmetu

1.ročník	66 hodín
Poučenie BOZP	1
I. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť. Atletika	8
Diagnostika	2
Poradové cvičenia	1
Bežecká abeceda, bežecké cvičenia	1
Štarty z rôznych polôh	1
Šliapavý a švihový beh	1
Zdokonaľovanie techniky behu	1
Štafetový a vytrvalostný beh	1
II. Zdravie a jeho poruchy	4
Význam pohybových aktivít pre zdravie, uplatňovanie vedomostí zo športu pri prevencii chorôb – teoretická hodina	1
Cvičenia na správne držanie tela	1
Ako si uchovať ohybnosť a kĺbovú pohyblivosť	1
Strečing	1
III. Športové činnosti pohybového režimu. Basketbal	17
Úvod do TC basketbal, pravidlá hry	1
HČJ útočné – uvoľňovanie sa bez lopty a s loptou	1
HČJ útočné – Prihrávky	2
HČJ útočné – Strelba	1
HČJ obranné – bránenie útočníka bez lopty	2
HČJ obranné – bránenie útočníka s loptou	2
HK útočné – „hod“ a bež“	2
HK útočné – založené na početnej prevahe útočníkov (2:1, 3:2)	2
HK útočné – založené na clonení	2
HK obranné – proti početnej prevahe útočníkov (3:2)	2
IV. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť. Gymnastika	8
Úvod do TC gymnastika, pravidlá gymnastiky a zásady bezpečnosti	1
Základné polohy a pohyby tela a jeho častí	1
Cvičenia na rozvoj sily	1
Šplh na lane alebo na tyči	1
Akrobatické cvičenia – kotúle	1
Akrobatické cvičenia – stojky	1
Preskoky – prekonávanie prekážok	2
V. Zdravý životný štýl	4
Zásady zdravej výživy a zdravého životného štýlu – teoretická hodina	1
Anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu – teoretická hodina	1
Všeobecne rozvíjajúce cvičenia	2
VI. Športové činnosti pohybového režimu. Volejbal	17
Úvod do TC volejbal, pravidlá hry	1
HČJ – Volejbalový streh a pohyb hráča vpred, vzad a do strán	1
HČJ – Odbitie lopty obojručne zhora a zdola	4

HČJ – Nahrávka odbitím obojručne zhora pred seba	1
HČJ – Prihrávka obojručne zdola	2
HČJ – Podanie čelné zdola a zhora	2
HČJ – Útočný úder (smeč)	3
HČJ – Jednoblok	1
HK – obranné: postavenie pri príjme podania	2
VII. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť. Atletika	7
Vytrvalostný beh (súvislým a striedavým tempom 15 – 20min.)	1
Skok do diaľky technikou kročmo	2
Hod granátom	1
Hod guľou obojruč vzad	1
Olympizmus a olympijské hry	1
Diagnostika	1

2.ročník	66 hodín
Poučenie o BOZP	1
I. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť. Atletika	8
Bežecká abeceda, bežecké cvičenia	1
Zdokonaľovanie techniky behu	1
Štafetový beh	1
Zdokonaľovanie techniky skoku do výšky	2
Skok do výšky technikou flop	2
Oboznámenie sa s ďalšími technikami skoku do výšky	1
II. Zdravie a jeho poruchy	4
Uplatnenie vedomostí zo športu pri prevencii chorôb, Ľudské zdravie – teoretická hodina	1
Zdravotne orientované cvičenia	1
Cvičenia na správne držanie tela	1
Relaxačné a dýchacie cvičenia	1
III. Športové činnosti pohybového režimu. Basketbal	17
Zdokonaľovanie jednotlivých HČJ	3
Zdokonaľovanie jednotlivých HK	3
Útočný HS 3 – 2 (prečíslenie)	2
Osobná obrana	2
Zónová obrana	2
HČJ a HK v herných situáciách	2
Voľná hra	3
IV. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť. Gymnastika	8
Kotúľ vpred, vzad a letmo	1
Stojka na hlave, na rukách a dopomoc	1
Kotúľ vzad do zášvihu	1
Premet bokom, premet bokom vo väzbe na iný cvič. tvar	2
Akrobatická zostava	1
Preskok cez kozu – roznožka, skrčka	1
Základné cvičenia na kladine	1
V. Športové činnosti pohybového režimu. Volejbal	17

Zdokonaľovanie nahrávky a prihrávky. Podanie	1
Riadená hra, hra 3:3	2
Zdokonaľovanie jednotlivých HČJ	2
Útočné herné kombinácie	4
Zdokonaľovanie smeča a blokov	2
Obranné herné kombinácie	2
Zdokonaľovanie jednotlivých HČJ a HK	2
Voľná hra 6:6	2
VI. Zdravý životný štýl	4
Zásady zdravej výživy – teoretická hodina	1
Relaxačné cvičenia, relaxácia športom	1
Všestranne rozvíjajúce cvičenia	2
VII. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť. Atletika	7
Zdokonaľovanie štartov a techniky behu	1
Beh na 100m. Beh na 1500m	1
Vrhu guľou technikou sunom	2
Skok do diaľky technikou závesom	2
Beh v teréne	1

3.ročník	66 hodín
Poučenie o BOZP	1
I. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť. Atletika	8
Bežecké cvičenia	1
Nácvik skoku do výšky technikou nožnice	1
Nácvik skoku do výšky valivou obkročnou technikou	1
Zdokonaľovanie techniky skoku do výšky flopom	2
Skok do výšky v súťažných podmienkach	3
II. Zdravie a jeho poruchy	4
Uplatnenie vedomostí zo športu pri prevencii chorôb, Ľudské zdravie – teoretická hodina	1
Zdravotne orientované cvičenia	1
Cvičenia na lavičkách	1
Špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia	1
III. Športové činnosti pohybového režimu. Basketbal	17
Zdokonaľovanie jednotlivých HČJ v herných situáciách	3
Zdokonaľovanie jednotlivých HK v herných situáciách	3
Osobná obrana v herných situáciách	2
Zónová obrana v herných situáciách	2
Riadená hra	3
Voľná hra	4
IV. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť. Gymnastika	8
Základné akrobatické cvičenia za 1 a 2 ročník	2
Premet bokom, premet bokom vo väzbe na iný cvičebný tvar	1
Akrobatická zostava	1
Preskok cez koňa na dĺžku	2

Základné cvičenia na koni s držadlami	2
V. Športové činnosti pohybového režimu. Futbal	17
Úvod do TC futbal. Pravidlá hry	1
Prihrávky po zemi na krátku vzdialenosť	1
Spracovanie a preberanie lopty	2
Rozostavenie hráčov na ihrisku	1
Uvoľnenie sa bez lopty a s loptou	1
Obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou	2
Prihrávky na 1 dotyk	1
Prevzatie lopty v pohybe	1
Postupný útok a zakladanie útoku	2
Kombinácie založené na výmene miest	2
Riadená hra	3
VI. Zdravý životný štýl	4
Zásady zdravej výživy – teoretická hodina	1
Pohybový program, denný pohybový režim – teoretická hodina	1
Všestranne rozvíjajúce cvičenia	2
VII. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť. Atletika	7
Beh na 100m. Beh na 1500m	1
Hod granátom v súťažných podmienkach	1
Vrhu guľou v súťažných podmienkach	2
Skok do diaľky v súťažných podmienkach	2
Cezpoľný beh	1

4.ročník	60 hodín
Poučenie BOZP	1
I. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	8
Skok do výšky v súťažných podmienkach	2
Tréning na rozvoj odrazových schopností	2
Tréning na rozvoj rýchlostných schopností	2
Tréning na rozvoj vytrvalostných schopností	2
II. Zdravie a jeho poruchy	3
Uplatnenie vedomostí zo športu pri prevencii chorôb, Ľudské zdravie – teoretická hodina	1
Špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia	2
III. Športové činnosti pohybového režimu. Futbal	18
Zdokonaľovanie jednotlivých HČJ	1
Útočná herná kombinácia „prihraj a bež“	2
Strel'ba, strel'ba hlavou a rohové kopy	1
Zdokonaľovanie US – postupného útoku	2
Zdokonaľovanie a vedenie útoku po stranách	2
Zdokonaľovanie US s využitím kombinácií založených na výmene miest	2
Nácvik OS – územnej obrany a prenesenie hry	2
Riadená hra	3
Voľná hra	3

IV. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť. Gymnastika	8
Základné akrobatické cvičenia za 1. až 3. ročník	1
Premet vpred, premet vpred vo väzbe na iný cvičebný tvar	2
Salto vpred, salto vpred vo väzbe na iný cvičebný tvar	2
Akrobatická zostava	1
Gymnastická súťaž v školských podmienkach	2
V. Športové činnosti pohybového režimu. Volejbal	18
Zdokonaľovanie jednotlivých HČJ	1
Zdokonaľovanie HČJ v herných situáciách	2
Útočné HK s nahrávačom v zóne 2 a 4	2
Obranné HK pravý a ľavý záblok	2
Útočná HK „pipe“	2
Zdokonaľovanie útočných a obranných HK v podmienkach hry	2
HS so zbíhavaním nahrávača	2
Riadená hra	2
Voľná hra	3
VI. Zdravý životný štýl	4
Zásady zdravej výživy – teoretická hodina	1
Plánovanie pohybového programu na zvolené časové obdobie – teoretická hodina	1
Všestranne rozvíjajúce cvičenia	2

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 (jednohodinovka, dvojhodinovka, 4 h praktické cvičenia a pod.).