

# PREDNÁŠKY, 2.roč. BC, učitelia, LS.

Prof. PhDr. Elena Strešková, PhD.

KATEDRA GYMNASTIKY FTVŠ UK



# GYMNASTIKA V ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVE

Telesná a športová výchova: ISCED 3

Procesom kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelávania prešla aj telesná výchova, a to inováciou v rámci „Zákona z 22.mája 2008 o výchove a vzdelávaní (školský zákon) č. 245/2008 Z.z.“ platného od školského roku 2008/2009



# Ciele vyučovania

Budú realizovať v nových vzdelávacích oblastiach, samostatnou oblasťou je "Zdravie a pohyb", v rámci ktorej je:

- na ISCED 1 vyučovací predmet „telesná výchova“ (1. ročník ZŠ: max. počet 22 žiakov v triede, 2.- 4.ročník ZŠ: max. počet 25 žiakov v triede)
- na ISCED 2 (max. počet 28 žiakov pre 5. - 9. ročník ZŠ, resp. 1. - 4. ročník osemročného gymnázia,
- na ISCED 3 (max. počet žiakov 30 pre 1. - 4.ročník strednej školy, či 5. - 6. ročník osemročného gymnázia
- nový vyučovací predmet sa nazýva „telesná a športová výchova.“



# NAJPODSTATNEJŠIE ZMENY:



1. Úprava názvu predmetu a tematické celky v moduloch
2. Zameranie a cieľ telesnej a športovej výchovy:
3. Otvorenosť a pestrosť obsahu: predstavuje širokú škálu poznatkov z telovýchovných a športových činností.
4. Adaptácia obsahu vyučovania podmienkam školy, záujmom žiakov a väčšia voľnosť a zodpovednosť učiteľa telesnej výchovy za tvorbu programu pre jednotlivé skupiny žiakov:  
úlohou každého učiteľa telesnej a športovej výchovy je, aby *vypracoval sám programy vyučovania telesnej a športovej výchovy* pre jednotlivé skupiny žiakov  
programy schvaľuje predmetová komisia telesnej a športovej výchovy
5. Podpora a vedenie učiteľov ku kontinuálnemu vzdelávaniu:  
učiteľ môže zaradiť do programu iba tie športové činnosti, ktoré získal pri štúdiu na vysokej škole, resp. trénerským vzdelávaním a inými formami ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov,



## MODULY

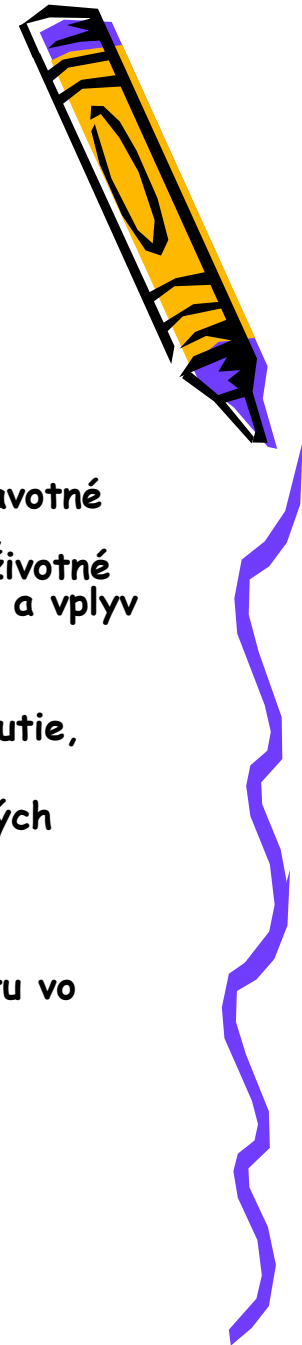
# 1. Zdravie a jeho poruchy

### Ciel':

- pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť,
- porozumieť základným otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie,
- pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života,
- uplatňovať teoretické vedomosti a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnější spôsob starostlivosti o vlastné zdravie,
- porozumieť nebezpečenstvu závislostí, ich biologickým a sociálnym následkom (fajčenie, alkohol, iné drogy), výchova k eliminácii rizika,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc - základné zásady prvej pomoci.



***Obsah: Základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenie, relaxačné a dýchacie cvičenie, cvičenie na držanie tela, technika základnej lokomócie, východiskové polohy, cvičenie na lavičkách, tanečné kroky a poskoky, špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia, strečing, cvičenie s palicou a pod.***



### Výstupný vzdelávací štandard

#### ❖ Obsahový štandard - *pojmy a symboly*:

- zdravie, zdravotný stav, zdravotné návyky, hygiena, poruchy zdravia, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie, civilizačné choroby, správne držanie tela, primárna a sekundárna prevencia, nebezpečenstvo závislostí, prvá pomoc, životné prostredie, oporná a pohybová sústava, dýchacia sústava, obehová sústava a vplyv pohybu na ich rozvoj.

#### ❖ Výkonový štandard - *žiak vie*:

- definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie,
- vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia,
- mať schopnosti diskutovať o problematike, týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike,
- vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie,
- vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie,
- identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu,
- praktické poskytnutie prvej pomoci.



## 2. Zdravý životný štýl

Poznatky sa sprostredkovávajú žiakovi priebežne do vyučovacích hodín. Učiteľ môže na to využiť v každom ročníku aj 1 - 2 teoretické hodiny. Pohybové činnosti tohto modulu tvoria cca 10% z celkového obsahu vzdelávania.

### Cieľ:

- osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu,
- porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ,
- nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu,
- získať praktické zručnosti v zdravotne orientovaných pohybových činnostiach a využívať ich v dennom režime,
- účelne využívať vplyv prírodných síl na vykonávanie vybraných telovýchovných a športových činností v starostlivosti o zdravie,
- zorganizovať si pohybový režim a vytvoriť si program vlastných pravidelných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu,
- využiť nadobudnutú pohybovú gramotnosť na ďalšiu aktívnu športovú činnosť vo svojom životnom štýle a spoluorganizovaní pohybového režimu iných osôb,
- vytvoriť si predstavu a získať skúsenosti o vlastných pohybových možnostiach,
- porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj a osvojiť si potrebu pravidelnej aktivity v dennom režime,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov.



*Obsah: Všestranne rozvíjajúce cvičenia, systém cvičení Pozdrav slnku, 5 Tibet'anov, masáž, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, očná gymnastika, psychomotorika, hody na cieľ, prekážkové dráhy a pod.*

**Obsah: Všestranne rozvíjajúce cvičenia, systém cvičení Pozdrav slnku, 5 Tibet'anov, masáž, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, očná gymnastika, psychomotorika, hody na cieľ, prekážkové dráhy a pod.**





# Výstupný vzdelávací štandard



## Obsahový štandard - pojmy a symboly:

- psychohygiena, stres, zloženie potravín, hodnota potravín, výživové doplnky, zdravý životný štýl, pohybový program, pohybový režim, zdravotne orientovaná pohybová aktivita, tvorba pohybového programu, kalogatia, olympizmus, aktívny odpočinok.

## Výkonový štandard - žiak vie:

- klasifikovať zloženie potravín a dokumentovať ich význam pre zdravú výživu,
- vysvetliť hlavné charakteristiky alternatívnych foriem výživy,
- poznať základné atribúty zdravého životného štýlu,
- zostaviť program denného pohybového režimu,
- ovládať zdravotne orientované cvičenia a vedieť ich primerane použiť,
- porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj,
- vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu.



### 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť



Realizuje sa priebežne alebo koncentrovane, odporúčaný rozsah je do 30% z celkovej hodinovej dotácie v každom ročníku. Počas 4-ročného štúdia by sa mali postupne rozvíjať všetky pohybové schopnosti, pričom na ich rozvoj sa môžu využívať rôzne športové činnosti.

#### Cieľ:

- získať skúsenosti z pôsobenia rôznych športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj,
- plánovať a aplikovať spôsob rozvoja pohybových schopností za účelom zlepšovania pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti,
- získať poznatky o breme a intenzite a o pohybovom zaťažení pri športovej činnosti,
- preukázať schopnosť hodnotiť a diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť, vedieť diagnostikovať pulzovú frekvenciu,
- uplatňovať rôzne PA na rozvoj jednotlivých pohybových schopností,
- pochopiť potrebu dosiahnutia svojej optimálnej pohybovej výkonnosti.



## Obsah:

- Športové činnosti mobilizujúce energetické zdroje a optimalizujúce ich vplyv. Možno ich merať v priestore, čase alebo v čase i priestore v štandardných podmienkach. Využiť cvičenia a prostriedky atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania, streľby, minigolfu, golfu a iných. Pohybové činnosti, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností a k zvyšovaniu telesnej zdatnosti. Sem patria rôzne telovýchovné a športové činnosti kondičnej gymnastiky (cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí) (aerobik, body styling, ropeskiipping, cyklistika a pod.



# Výstupný vzdelávací štandard



## Obsahový štandard - pojmy a symboly:

- sila, vytrvalosť, rýchlosť ako kondičné pohybové schopnosti, koordináčne schopnosti, rovnováhová schopnosť, stabilita a labilita tela, napnutie a uvoľnenie svalov tela, klbová pohyblivosť, ohybnosť chrbtice, priestorová orientácia, rozvoj pohybových schopností, motorické testy, testová batéria, pohybová výkonnosť, diagnostika telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti, telesná zdatnosť, aeróbna činnosť, anaerobná činnosť, fitnes, wellnes.



# Výkonový štandard - žiak

*vie:*

- rozvoj sily pre svoju kondíciu a zdravie, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov,
- poznať cvičenia na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia,
- poznať princípy rozvoja koordinačných schopností ich rozvoj činnosťami,
- správne držať telo, poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice, a prevencie pred vznikom porúch a aplikovať ich,
- zvládnuť pohyb v priestore a čase a zhodnotiť svoju motorickú úroveň,
- zlepšovať svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť,
- uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností, vytvoriť individuálny program ich rozvoja a prezentovať vzťah k pohybu.



## 4. Športové činnosti pohybového režimu



Predstavujú približne 50% z celkovej hodinovej dotácie. Učiteľ si vyberá v každom ročníku aspoň 2 z ponúkaných oblastí z tohto modulu. V rámci oblastí si vyberá tie športové činnosti, na ktoré sú na škole podmienky

*Ciel':*

- využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov, zručností a schopností v osobnom športovom výkone,
- získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri športových disciplínach, organizovaní športovej aktivity,
- pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu, konať „fair play“,
- orientovať sa a preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí pomocou rôznych lokomočných a športových prostriedkov,
- vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti, v súťaži, až k prípadnému profesijnému uplatneniu sa v športe,
- rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav prostredníctvom pohybu.



# Obsah:

Obsah: Športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami. Vyžadujú ovládanie techniky pohybov vo vzťahu k súperovi, schopnosť predvídať a vôľu víťaziť. Výber činností z viacerých kontaktných športov najmä úderové, chvatové a pákové systémy: džudo, zápasenie, aikido, karate a ďalšie úpolové športy a individuálne športy bez priameho kontaktu so súperom ako tenis, stolný tenis, bedminton. Majú poskytnúť žiakom poznatky o niektorých bojových a individuálnych športoch a osvojenie si vybraných športových zručností s prekonávaním súpera s akcentom na možnosť ich uplatnenia v živote, zorientovanie sa v základoch techniky a taktiky sebaobrany.



# Výstupný vzdelávací štandard

Obsahový štandard - *pojmy a symboly*:

- úpolové športy, etika boja, sebaobrana, chvaty, pákové a úderové systémy, bezpečnosť športu, športový výstroj, súper, protivník, športové súťaže, predvídanie, rýchlosť reakcie, protihráč, individuálne športy.





# Výkonový štandard - žiak

*vie:*

- zvládnuť individuálny zápas so súperom v jednom druhu úpolového a individuálneho športu,
- chápať postoj voči súperovi, protivníkovi a prezentuje schopnosť predvídať priamym alebo sprostredkovaným spôsobom,
- preukázať svoje vybrané činnosti z bojových a sebaobránných techník,
- rešpektovať pravidlá športov a zásady sebaobrany,
- preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch.



# Športové činnosti charakteristické kreativitou a ovládaním pohybovej formy:

na náradí, s náčiním a bez náčinia, pri ktorých sú zvýraznené rozličné estetické prejavy a cit pre rytmus

Výber telovýchovných a športových činností tvorí:

- tanec, športová gymnastika, moderná gymnastika, základná gymnastika, plávanie, akvabely, jóga, pilates, krasokorčuľovanie, skoky na trampolíne, rope skipping, psychomotorické cvičenia, zdravotne orientované cvičenia, taichi, cvičenie vo vode, akvaerobik,
- aktivity charakteru súťaží, ako napr. gymteam, tvorba pohybovej skladby, pódiové vystúpenia a iné.
- Sledujú rozvíjanie tvorivosti a estetického prejavu pri pohybovej činnosti, rozvíjanie koordinácie pohybov celého tela v priestore a jednotlivých častí tela navzájom, spoznávanie súladu hudby a pohybu, vnímanie rytmu pohybu ako nástroja rytmu dýchania a činnosti srdcovo-cievnej sústavy,
- rozvoj myslenia a duševnej pohody, vytvárania pozitívnych zážitkov a vzťahu k pravidelnému pohybu na základe osvojených pohybových zručností kreatívnych a estetických športov, dokázat' ich spoznávať, pociťovať a rozumieť im.



# Výstupný vzdelávací štandard

Obsahový štandard - *pojmy a symboly*:

- kreativita, estetika, estetický pohyb, estetické športy, hodnotová orientácia, hudba, rytmus, takt, melódia, hudobno - pohybová výchova, výrazový prostriedok, zážitok, prežívanie.



# Výkonový štandard - žiak

*vie:*

- vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním a bez náčinia s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela,
- demonštrovať vytváranie (zo zadaného cvičenia) kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy,
- zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu,
- osvojiť si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby a opísať, nakresliť túto pohybovú skladbu (napr. grafický záznam pohybovej skladby),
- chápať význam taktu, rytmu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou,
- hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť zážitky z pohybu.



## Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti

### sa odporúča:

- používať nad'alej známe batérie somatometrických a motorických testov
- na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov by mal učiteľ využívať pomocné posudzovacie škály, testy špeciálnej pohybovej výkonnosti
- mali by sa nad'alej uplatňovať výstupné vzdelávacie štandardy uvedené do školskej telovýchovnej praxe (Strešková - Varga, 2000; Melicher, 2001).

