

Učebné osnovy predmetu

Telesná a športová výchova (TŠV)

Forma štúdia: **štvorročné štúdium**

Predmet je povinným predmetom podľa štátneho vzdelávacieho programu.

Ciele predmetu

Predmet vychádza z aktuálneho štátneho vzdelávacieho programu pre gymnáziá v príslušnej forme štúdia a v plnej miere rešpektuje formulované ciele predmetu. V príslušných ročníkoch štúdia rozpracováva ciele predmetu nasledovne:

Ročník	Konkretizované ciele predmetu v ročníku
1. ročník	1. Žiak si osvojí základné pohybové návyky a pravidelne sa zapája do pohybových činností na vyučovacích hodinách. 2. Žiak vykonáva základné zdravotne orientované cvičenia (strečing, kompenzačné cvičenia, cvičenia na držanie tela). 3. Žiak zvládne základné pohybové zručnosti v atletike (beh, skok, hod/vrh) na primeranej úrovni. 4. Žiak vykonáva vybrané cvičenia kondičnej gymnastiky so správnou technikou. 5. Žiak sa zapája do športových hier a rešpektuje základné pravidlá. 6. Žiak spolupracuje v skupine a dodržiava pravidlá fair-play. 7. Žiak absolvuje testy pohybovej výkonnosti. 8. Žiak si uvedomuje význam pohybu ako súčasť denného režimu. 9. Žiak sa aktívne zapája do pohybových aktivít v prírodnom prostredí (lyžiarsky kurz).
2. ročník	1. Žiak si upevňuje pohybové zručnosti v atletike, gymnastike a športových hrách. 2. Žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti primerane svojim možnostiam. 3. Žiak uplatňuje v športových hrách základné herné činnosti, zásady bezpečnosti a fair-play. 4. Žiak absolvuje jednoduché motorické testy a sleduje zmeny vo svojej výkonnosti. 5. Žiak vykonáva zdravotne orientované a kompenzačné cvičenia so správnou technikou. 6. Žiak sa primerane svojim možnostiam zapája do organizácie športových činností, podieľa sa na spolurozhodovaní, prípadne vedie jednoduché pohybové aktivity (roz-cvičenie). 7. Žiak sa aktívne zapája do pohybových aktivít v prírodnom prostredí (kurz letných športov).

3. ročník	1. Žiak zdokonaľuje nadobudnuté pohybové zručnosti v atletike, gymnastike a športových hrách. 2. Žiak rozvíja svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť primerane svojim možnostiam. 3. Žiak v športových hrách uplatňuje osvojené herné činnosti jednotlivca a spolupracuje v družstve. 4. Žiak dodržiava pravidlá, zásady bezpečnosti a fair-play. 5. Žiak absolvuje testy pohybovej výkonnosti a hodnotí svoj individuálny pokrok. 6. Žiak využíva pohybové, kompenzačné a relaxačné cvičenia na podporu zdravia a regeneráciu.
4. ročník	-----
5. ročník	-----
6. ročník	-----
7. ročník	-----
8. ročník	-----

Vzdelávacie štandardy

Predmet vychádza z aktuálneho štátneho vzdelávacieho programu pre gymnáziá v príslušnej forme štúdia a v plnej miere rešpektuje formulované štandardy (obsahový a výkonový) pre príslušnú tematickú časť / tematický okruh. V tabuľke nižšie je uvedené rozdelenie jednotlivých tém do ročníkov štúdia, pričom k téme je následne priradená aj tematická časť / tematický okruh príslušného štátneho vzdelávacieho programu pre predmet. V štátnom vzdelávacom programe sú následne k tematickej časti / tematickému okruhu priradené jednotlivé štandardy (obsahový aj výkonový). Priradením tematickej časti / tematického okruhu k danej téme v jednotlivých ročníkoch pripájame k téme aj konkrétne štandardy.

Ročník	Téma	Tematická časť / celok podľa ŠVP
1.	1. Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti/ motorické testy 2. Atletika 3. Kondičná gymnastika 4. Športové hry	1. Zdravie a jeho poruchy 2. Zdravý životný štýl 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 4. Športové činnosti pohybového režimu

	5. Posilňovanie Lyžiarsky kurz	
2.	1. Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti/ motorické testy 2. Atletika 3. Kondičná gymnastika 4. Športové hry 5. Posilňovanie Kurz letných športov	1. Zdravie a jeho poruchy 2. Zdravý životný štýl 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 4. Športové činnosti pohybového režimu
3.	1. Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti 2. Atletika 3. Kondičná gymnastika 4. Športové hry 5. Posilňovanie	1. Zdravie a jeho poruchy 2. Zdravý životný štýl 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 4. Športové činnosti pohybového režimu

Poznámka

Uvedené tematické celky sa realizujú vo všetkých vyučovaných troch ročníkoch štúdia. Konkrétne rozpracovanie učiva, výber pohybových činností a ich časové zastúpenie plánuje vyučujúci pre každú skupinu žiakov. Pri plánovaní sa prihliada na vekové osobitosti, pohybovú úroveň, záujmy a potreby žiakov a na materiálne a priestorové podmienky školy. Rozsah a náročnosť v jednotlivých tematických celkoch sa môžu v jednotlivých skupinách líšiť.

Vypracoval/a: Alena Kubašková

Dátum: 8. júla 2026