

Učebné osnovy predmetu

Telesná a športová výchova (TŠV)

Forma štúdia: osemročné 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 sa aktívne zapája do pohybových činností na vyučovacích hodinách 2. Žiak si osvojuje základné pohybové zručnosti v atletike, gymnastike a športových hrách. 3. Žiak dodržiava základné pravidlá bezpečnosti a hygieny pri pohybových aktivitách. 4. Žiak spolupracuje so spolužiakmi a rešpektuje pravidlá hier. 5. Žiak vykonáva jednoduché cvičenia na rozvoj pohybových schopností. 6. Žiak si vytvára pozitívny vzťah k pohybovej aktivite a športu.
2. ročník	1. Žiak si upevňuje základné pohybové zručnosti v atletike, gymnastike a športových hrách. 2. Žiak rozvíja svoje kondičné a koordinačné schopnosti primerane veku. 3. Žiak uplatňuje zásady bezpečnosti a fair-play pri pohybových aktivitách. 4. Žiak vykonáva zdravotne orientované cvičenia a dbá na správne držanie tela. 5. Žiak spolupracuje v skupine a zodpovedne plní zverené úlohy.
3. ročník	1. Žiak zdokonaľuje pohybové zručnosti v atletike, gymnastike a športových hrách. 2. Žiak rozvíja telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť primerane svojim možnostiam. 3. Žiak uplatňuje osvojené herné činnosti a spolupracuje v družstve. 4. Žiak absolvuje motorické testy a vníma zmeny svojej pohybovej výkonnosti. 5. Žiak vykonáva kompenzačné a zdravotne orientované cvičenia.

	6. Žiak sa zapája do pohybových aktivít v prírodnom prostredí (lyžovanie).
4. ročník	1. Žiak upevňuje a zdokonaľuje pohybové zručnosti v atletike, gymnastike a športových hrách. 2. Žiak rozvíja svoju telesnú zdatnosť a usiluje sa o zlepšenie pohybovej výkonnosti. 3. Žiak uplatňuje zásady fair-play, bezpečnosti a zodpovedného správania pri športových aktivitách. 4. Žiak absolvuje motorické testy a hodnotí úroveň svojej pohybovej výkonnosti. 5. Žiak využíva zdravotne orientované a kompenzačné cvičenia na podporu zdravia. 6. Žiak sa spolupodieľa na organizovaní jednoduchých športových a pohybových činností.
5. 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).
6. 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 (rozcvičenie). 7. Žiak sa aktívne zapája do pohybových aktivít v prírodnom prostredí (kurz letných športov).
7. 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.
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. Testovanie VPV 2. Atletika 3. Základy gymnastických športov 4. Športové hry 5. Sezónne pohybové činnosti 6. Povinne voliteľný tematický celok	1. Zdravie a jeho poruchy 2. Zdravý životný štýl 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 4. Športové činnosti pohybového režimu
2.	1. Atletika 2. Základy gymnastických športov 3. Športové hry	1. Zdravie a jeho poruchy 2. Zdravý životný štýl 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

	4. Sezónne pohybové činnosti 5. Povinne voliteľný tematický celok 6. Testovanie VPV	4. Športové činnosti pohybového režimu
3.	1. Atletika 2. Základy gymnastických športov 3. Športové hry 4. Sezónne pohybové činnosti 5. Povinne voliteľný tematický celok 6. Testovanie VPV	1. Zdravie a jeho poruchy 2. Zdravý životný štýl 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 4. Športové činnosti pohybového režimu
4.	1. Atletika 2. Základy gymnastických športov 3. Športové hry 4. Sezónne pohybové činnosti 5. Povinne voliteľný tematický celok 6. Testovanie VPV	1. Zdravie a jeho poruchy 2. Zdravý životný štýl 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 4. Športové činnosti pohybového režimu
5.	1. Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti/ motorické testy. 2. Atletika 3. Kondičná gymnastika 4. Športové hry 5. Posilňovanie Lyžiarsky kurz	1. Zdravie a jeho poruchy 2. Zdravý životný štýl 3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 4. Športové činnosti pohybového režimu
6.	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 Kurz letných športov	
7.	1. Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti/ motorické testy 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
8.	-----	-----

Poznámka

Obsah tematického celku Sezónne pohybové činnosti sa v 1. – 4. ročníku realizuje podľa podmienok školy, zvyčajne prostredníctvom kurzových foriem vyučovania (napr. lyžiarsky kurz) alebo vyučovaním mimo priestorov školy (napr. plávanie, turistické a orientačné aktivity).

Konkrétne rozpracovanie učiva, výber pohybových činností a ich časové zastúpenie plánuje vyučujúci pre každú skupinu žiakov, čo je v súlade so ŠVP a vzdelávacími cieľmi predmetu. 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