

**Ministerstvo školstva Slovenskej republiky**

Alexander Melicher - Ján Slezák  
a kol.

**POKYNY NA HODNOTENIE VZDELÁVACÍCH ŠTANDARDOV  
Z TELESNEJ VÝCHOVY ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL**

Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky dňa 15.3.2004  
pod číslom CD – 2004-3178/6208-1:09 s platnosťou od 1.9.2004

**Autori:**

Doc.PhDr.Alexander Melicher, CSc.- Mgr.Ján Slezák  
vedúci autorského kolektívu  
spoluautori  
PaedDr.Miroslav Holienka, CSc.  
Doc.PhDr.Dušan Jursík, CSc.  
PaedDr.Oľga Kyselovičová,PhD.  
Mgr.Mária Kopernická  
Doc.PhDr.Michal Leško, CSc.  
Ing.Ladislav Ramacsay, CSc.  
Doc.PhDr.Elena Strešková, CSc.  
Mgr.Ľubor Tománek, PhD.  
Doc.PhDr.Ivan Varga, CSc.  
PhDr.Gabriel Varga, PhD.  
Doc.PaedDr.Ľudmila Zapletalová, CSc.  
PaedDr.Viera Zaťková, CSc.

Recenzenti: prof.PhDr. Milan Kips, PhD.

Mgr. Dušan Brúder

Kresby: PaedDr. Anton Lednický, CSc.

## OBSAH

Strana

<b>I. Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre gymnáziá , stredné odborné školy a stredné odborné učilištia ( štvorročné štúdium )</b> .....	4
<b>II. Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov žiakov stredných škôl</b> .....	11
Charakteristika vzdelávacích štandardov.....	12
(A.Melicher)	
Hodnotenie štandardov z teoretických vedomostí.....	13
(M.Leško)	
Testovanie pohybovej výkonnosti.....	16
(J.Slezák - A.Melicher)	
Hodnotenie štandardov z učiva gymnastika - chlapci.....	20
(G.Varga)	
Hodnotenie štandardov z učiva gymnastika - dievčatá.....	25
(E.Strešková, O.Kyselovičová, M.Kopernická)	
Hodnotenie štandardov z učiva basketbalu.....	28
(Ľ.Tománek)	
Hodnotenie štandardov učiva z volejbalu.....	30
(Ľ.Zapletalová)	
Hodnotenie štandardov učiva z hádzanej.....	33
(V.Zaťková)	
Hodnotenie štandardov z učiva futbalu.....	36
(M.Holienka)	
Hodnotenie štandardov učiva z atletiky.....	38
(I.Varga)	
Hodnotenie štandardov z učiva plávanie a plavecké športy.....	40
(D.Jursík)	
Literatúra .....	43
Tabuľky evidencie štandardov - prílohy.....	44
(L.Ramacsay)	

## **I. Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre gymnáziá , stredné odborné školy a stredné odborné učilištia (štvorročné štúdium).**

Ministerstvo školstva SR schválilo vzdelávacie štandardy s exemplifikačnými úlohami pre gymnáziá so štvorročným štúdiom 11.1.2002 pod číslom 045/2002 - 4.

Štandardy z telesnej výchovy pre stredné školy patria k základným pedagogickým dokumentom, ktoré sa spolu s ostatnými dokumentmi projektu telesnej výchovy používajú na riadenie pedagogického procesu v školskej telesnej výchove. Nadväzujú na učebné osnovy v ktorých je vymedzený obsah základného učiva, ktoré tvorí obsahový štandard. Výkonový štandard je zameraný na požiadavky z vedomostí a zručností telesnej výchovy žiakov.

Štandardy jednotlivých tematických celkov obsahujú požiadavky na vedomosti a na pohybové zručnosti žiakov. Táto časť obsahuje operacionalizované ciele, ktoré majú byť osvojené na konci štvorročného štúdia každým žiakom, ktorý navštevuje povinný predmet telesná výchova i keď na kvalitatívne odlišnej úrovni. Hodnotenie kvality zvládnutia štandardov sa realizuje podľa metodické príručky.

Štandard okrem učiteľa telesnej výchovy má slúžiť najmä vedeniu školy, inšpekčným orgánom ale aj rodičom ako východiskový materiál na zisťovanie rozsahu a hĺbky osvojenia základného učiva.

### ***Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti /VPV/***

#### **Obsah**

##### **1. Poznatky**

- Vysvetliť význam, ciele a úlohy diagnostikovania telesného rozvoja a všeobecnej pohybovej výkonnosti.
- Vymenovať ukazovatele hodnotenia telesného rozvoja a všeobecnej pohybovej výkonnosti, popísať ich metodiku.
- Vedieť vykonávať požadované merania /viest' potrebné záznamy/ vo vybraných ukazovateľoch telesného rozvoja a všeobecnej pohybovej výkonnosti, aktívne sa podieľať na ich hodnotení na hodinách telesnej výchovy.
- Vyhodnotiť získané údaje a vyvodiť závery pre svoju ďalšiu pohybovú aktivitu.
- Prejaviť pozitívny postoj k diagnostikovaniu telesného rozvoja a všeobecnej pohybovej výkonnosti.

##### **2. Pohybová činnosť**

Na diagnostiku všeobecnej pohybovej výkonnosti používame batériu 4 motorických testov:

- člnkový beh 4 X 10m (v sekundách),
- skok do diaľky z miesta (v centimetroch),
- ľah - sed za 1 minútu,
- 12 minútový beh (v metroch).

## ***Teoretické vedomosti***

### **Obsah**

1. Hodnotová orientácia v telesnej výchove a športe
2. Olympizmus a olympijské hry
3. Anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu
4. Didaktické základy telesnej výchovy a športu
5. Hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove
6. Základy športovej prípravy
7. Osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy dievčat a žien

### **Požiadavky na žiakov**

Štandardy teoretických vedomostí sú rozpracované do požiadaviek, ktoré smerujú k zapamätaniu, pochopeniu alebo aplikácii, príp. transformácií určených vedomostí, a to nasledovne:

1. Hodnotová orientácia v telesnej výchove a športe
  - 1.1 Charakterizovať význam telesnej výchovy a športu v súčasných podmienkach.
  - 1.2 Popísať kauzálny reťazec - "zdatnosť a odolnosť organizmu - fyzické a duševné zdravie - životná pohoda a optimizmus - medziľudské vzťahy - ekonomika".
  - 1.3 Pomenovať funkcie telesnej výchovy, vysvetliť ich podstatu.
  - 1.4 Charakterizovať podmienky zdravia, vysvetliť podstatu aktívneho prístupu k zdraviu.
  - 1.5 Uviesť systematiku pohybových aktivít, určiť ich význam v starostlivosti o vlastné zdravie.
  - 1.6 Charakterizovať význam, základné funkcie a ciele vyučovacieho predmetu telesná výchova v gymnáziách.
2. Olympizmus a olympijské hry
  - 2.1 Vysvetliť ciele olympizmu a olympijského hnutia v súčasnosti a olympijskú chartu.
  - 2.2 Popísať a vysvetliť obsah a význam antických OH, obdobie ich konania.
  - 2.3 Charakterizovať činnosť MOV a NOV, uviesť najznámejšie osobnosti a vysvetliť organizačné otázky olympijského hnutia.
  - 2.4 Uviesť úspechy slovenských športovcov na OH.
3. Anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu
  - 3.1 Charakterizovať podstatu procesu adaptácie organizmu na telesné zaťaženie - podiel dýchacieho a kardiovaskulárneho systému.
  - 3.2 Uviesť znaky trénovanosti jednotlivých systémov organizmu - svalový systém, kosti, dýchací a obehový systém.
  - 3.3 Charakterizovať fyziologickú podstatu jednotlivých pohybových schopností a procesu ich rozvoja.
  - 3.4 Vysvetliť význam rozcvičenia pred fyzickou záťažou.
  - 3.4 Vysvetliť podstatu a vznik únavy v priebehu pohybovej činnosti, poznať príznaky únavy a spôsoby jej odstraňovania.

#### 4. Didaktické zásady telesnej výchovy a športu

##### 4.1 Vymenovať časti vyučovacej - cvičebnej jednotky, určiť ich funkciu, vedieť uviesť príklad

obsahu a postupu. Vysvetliť význam rozcvičenia, zásady výberu cvičení pre všeobecné a špeciálne rozcvičenie v gymnastike, atletike, hrách a pod.

##### 4.2 Vysvetliť - pojmy pohybové schopnosti, ich systematiku, pohybové zručnosti, pohybová výkonnosť, telesná zdatnosť, vzťah medzi nimi a ich podmienenosť.

##### 4.3 Rozlíšiť a na príkladoch určiť dominanciu i podiel jednotlivých pohybových schopností na pohybovom výkone.

##### 4.4 Charakterizovať základné prostriedky, formy a metódy rozvoja jednotlivých schopností, určiť najoptimálnejšie obdobie na ich rozvoj.

##### 4.5 Charakterizovať vlastnú úroveň pohybových schopností a VPV na základe poznania osobných výkonov v testoch.

#### 5. Hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove

##### 5.1 Vysvetliť význam hygieny pre zdravie človeka

##### 5.2 Charakterizovať zásady racionálnej výživy a životosprávy, poznať dôsledky porušovania zásad racionálnej výživy a životosprávy.

##### 5.3 Vysvetliť význam a charakterizovať základné druhy masáže a základné masérske hmaty.

##### 5.3 Vysvetliť zásady a postupy v poskytovaní prvej pomoci pri rôznych poraneniach a úrazoch.

##### 5.4 Charakterizovať príčiny úrazov v dôsledku závad a nedostatkov telovýchovného prostredia.

#### 6. Základy športovej prípravy

##### 6.1 Rozumieť základnej terminológii športovej prípravy.

##### 6.2 Vymenovať etapy športovej prípravy, určiť obsah a rozsah, vysvetliť ich význam a funkciu.

##### 6.3 Vymenovať zložky športovej prípravy, určiť obsah, vysvetliť ich význam a funkciu.

##### 6.3 Vymenovať hlavné tréningové obdobia, určiť obsah a rozsah, vysvetliť ich význam a funkciu.

#### 7. Osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy dievčat a žien

##### 7.1 Uviesť činitele, z ktorých vyplývajú osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy (somatické, funkčné, motorické).

##### 7.2 Charakterizovať osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy dievčat a žien vzhľadom na uvedené činitele.

##### 7.3 Charakterizovať rozdiely v športovej výkonnosti mužov a žien vo vzťahu k činiteľom podmieňujúcim tieto rozdiely.

## **Gymnastika**

### *Gymnastika (chlapci)*

#### **Obsah**

##### 1. Poznatky

Vplyv gymnastických cvičebných tvarov na organizmus a podstata techniky ich vykonania, zásady rozvoja silových a koordinačných schopností, kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti, riadenie rozcvičenia a cvičenia na stanovišti, pomenovanie pohybovej činnosti a náčinia, s ktorým sa cvičí.

##### 2. Pohybová činnosť

#### **Všestranne rozvíjajúce cvičenia**

Sú to jednoducho merateľné a v každom prostredí vykonateľné pohybové činnosti, ktoré vytvárajú kondičné predpoklady pre správne držania tela, pre všestranný telesný rozvoj a tiež pre splnenie špecifických štandardov gymnastiky. Ich hodnota spočíva predovšetkým v tom, že odzrkadľujú výkonnosť žiaka vo vzťahu k telesnému rozvoju, t.j. k výške a hmotnosti tela.

Požiadavky na žiakov

- Hlboký predklon
- V základnom postoji vzpažiť von
- Šplh na lane alebo na tyči
- Výmyk predom na hrazde

#### **Športová gymnastika**

Tieto cvičebné tvary sú čiastkovým ukazovateľom stavu funkčnej stability vestibulárneho analyzátoru, cieľových kondičných a koordinačných schopností žiaka. Ich vplyv na vlastnosti osobnosti žiakov nie je možné nahradiť inými prostriedkami telesnej výchovy a splnenie je podmienené ich pravidelným zaradovaním do obsahu učiva v priebehu štúdia a nie v poslednej miere aj materiálnym zabezpečením výučby gymnastiky.

#### **Požiadavky na žiakov**

Akrobatické cvičenia

- Stojka na rukách
- Stojka na hlave
- Kotúľ vzad do stojky na rukách
- Premet bokom
- Väzba akrobatických cvičebných tvarov : stojka na rukách a kotúľ - z drepu skok a premet bokom

Preskoky

Roznožka cez koňa (debnu) na dĺžku (je možné použiť dva na seba uložené mostíky)

## **Gymnastika (dievčatá)**

### **Obsah**

#### 1. Poznatky

Vplyv gymnastických cvičebných tvarov na organizmus a podstata techniky ich vykonania, zásady rozvoja silových a koordinačných schopností, estetického cítenia a držania tela, kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti, riadenie rozcvičenia a cvičenia na stanovišti, pomenovanie náradia, na ktorom sa cvičí, náčinia, s ktorým sa cvičí, a pohybovej činnosti.

#### 2. Pohybová činnosť

Žiačka vie zaradiť do zostavy v ľubovoľnom poradí a s kombináciou s obsahom z iných druhov gymnastiky (výber z rytmickej, aeróbnej gymnastiky, či tancov).

### **Požiadavky na žiakov**

#### Športová gymnastika

Cvičebné tvary z akrobacie: opakované kotúle vpred, kotúl vzad, stojka na rukách (môže byť nahradená stojkou na hlave) a premet bokom.

#### Rytmická gymnastika

Žiačka vie zvládnuť základné cvičebné tvary - váha predklonmo, nožnicový skok, obojnožný dvojitý obrat, vlna pažou a obrat valčíkovým krokom - a vie ich zaradiť do zostavy s hudobným sprievodom.

#### Aeróbna gymnastika

Žiačka prezentuje zvládnutie pohybovej väzby (choreografia) v rozsahu 16 4/4 taktov (tempo 120 - 150 úderov/minútu), ktorú zostavuje učiteľka, resp. žiačka samostatne. Choreografia je zložená zo základných pohybov - cvičebných tvarov nízkeho alebo vysokého aerobiku a je sprevádzaná hudobným sprievodom :

- podrep (squat) - klesanie ťažiska je kolmé s miernou tendenciou vzad - zachovať vzpriamený trup. Pohyb je možné vykonať i zo stoja rozkročného,
- stoj jednožadne a prednožiť pokrčmo (knee lift) - vzpriamený trup, nevysúvať pánev. Pohyb vykonávať striedavo na obe nohy,
- zo stoja podrep rozkročný a späť (low jack) - koleno je nad chodidlom (nevtáčať dnu) a v kolmici s členkom, resp. s pätou, nesmie byť v postavení pred prstami. Pohyb vykonávať na obe nohy,

- výpad vpred, bokom alebo s miernym obratom (lunge) - koleno sleduje chodidlo (nevtáčať dnu) a je v kolmici s členkom, resp. pätou, nesmie byť v postavení pred prstami,
- poskoky zo stoja do podrepu rozkročného a späť (jumping jack) - pružný odraz a doskok, v rozkročení sú kolena nad chodidlami (nevtáčať dnu) a v kolmici s členkom, resp. s pätou,
- poskoky zo stoja do podrepu zánožného striedavonožne (lunge jumps) - pružný odraz a doskok, ďalej ako cvik č.4,
- poskoky jednoonožne s prednožením hore, s prednožením pokrčmo alebo so skrčením prínožmo a prednožením dole (kick) - pružný odraz a doskok, vzpriamený trup, nevychyľovať ťažisko. Poskoky vykonávať na obe nohy.

Vzhľadom na jednoduchú pohybovú štruktúru uvedených cvičebných tvarov, vyžaduje sa ich dokonalé predvedenie. Prípustné sú malé odchýlky, chyby v držaní tela a pri aerobikovom štýle. Pohybový prejav musí byť v súlade s hudobným sprievodom. Môžu sa vyskytovať len malé nedostatky pri dodržaní rytmu a tempa. Väčšina prechodov musí byť plynulá.

Tance

Žiačka vytvorí a zatancuje choreografickú väzbu na hudbu (ľudová melódia, najmenej 32 2/4 taktov) uplatnením vybraných tanečných motívov z prebraného učiva.

## ***Atletika***

### **Obsah**

#### 1. Poznatky

Význam atletiky vo všeobecnej a špeciálnej rovine, teória pohybovej činnosti jednotlivých disciplín, pravidlá, rozhodovanie, metodicko - organizačné činnosti, zostavenie pohybových programov vo voľnom čase.

#### 2. Pohybové činnosti

- vysoký, polovysoký a nízky štart, technika šliapavého a švihového behu,
- skok do výšky (flopom len na špeciálnom doskočisku),
- skok do diaľky (kročmo alebo závesom),
- vrh guľou (len chlapci).

### **Požiadavky na žiakov**

Nízky štart

Skok so diaľky (kročným spôsobom, 1 a " " výmeny)

Skok do diaľky závesom

Skok so výšky flopom

Vrh guľou (chrptom do smeru vrhu)

## ***Športové hry***

### **Obsah**

#### 1. Poznatky

Význam športových hier, terminológia, pravidlá, technika a taktika herných činností, vedenie rozcvičenia organizácia zápasov, zapisovanie a rozhodovanie.

#### 2. Pohybové činnosti a požiadavky na žiakov

### **Basketbal**

Strel'ba po dvojtakte

Strel'ba jednou rukou sponad hlavy z miesta

Dribling so zmenami smeru

Hodnotenie individuálneho herného výkonu

### **Volejbal**

Odbíjanie obojručne zhora (prstami)

Odbíjanie obojručne zdola (bagrom)

Alternatívny test:

Odbíjanie bagrom nad seba

Test istoty podania

Uplatnenie techniky herných činností jednotlivca v hre

Nahrávka pred seba

Prihrávka – príjem podania, vyberanie lôpt pri obrane v poli

Útočné odbitie prstami

(dievčatá)

Smeč

(chlapci)

Jednoblok

(chlapci)

### **Hádzaná**

Prihrávka veľkým náprahom

Základné spôsoby strel'by

· z priestoru krídla

· z priestoru pivotmana

· z priestoru spojky

Strel'ba zhora z miesta

Strel'ba vo výskoku

- Opakované vedenie lopty  
Uplatnenie techniky obranných činností jednotlivca v hre
- bránenie hráča s loptou pri streľbe
  - bránenie hráča s loptou pri klamavej činnosti

## **Futbal**

- Žonglovanie nohou  
Presnosť prihrávky  
Vedenie lopty  
Presnosť streľby po vedení lopty  
Hodnotenie hernej činnosti žiaka

## **Plávanie**

### **Obsah**

#### 1. Poznanky

Význam plávania zo spoločenského, zdravotného a úžitkového hľadiska, pravidlá plávania a plaveckých športov, metodicko-organizačné činnosti, zostavenie kondičných programov plávania vo voľnom čase.

#### 2. Pohybové činnosti a požiadavky na žiakov

- Kraul, prsia, znak  
Obrátky  
Štarty z bloku do vody a štarty z vody  
Skoky do vody – priame a strmhlav  
Záchrana topiacich sa

Vzdelávací štandard z plávania je možné použiť aj v skrátenej forme, pričom sa bude hodnotiť:

- a) 400 m ľubovoľným spôsobom, s možnosťou striedania spôsobu bez časového limitu.
- b) Skok strmhlav zo štartového skoku alebo 1-m dosky.
- c) Pomoc unavenému plavcovi ťahaním 12 metrov, plávaním na boku alebo súpažným znakom.

## **II. Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov žiakov stredných škôl**

Od školského roku 1997-98 sa v pedagogickom procese štvorročného štúdia stredných škôl aplikujú inovované učebné osnovy pre telesnú výchovu. Zmyslom inovácie ich obsahu bola najmä požiadavka na zmeny v informatívnej oblasti, kde absentovala možnosť využitia netradičných športových hier a športov, legislatívna možnosť kondičnej prípravy v posilňovniach, alternatívnosť výberu prostriedkov podľa podmienok a iné. Zmeny vo formatívnej funkcii dokumentu rešpektujú viac ako doteraz žiakov ako subjekt, ktorý sa významnou mierou podieľa na priebehu telovýchovného procesu. Učebné osnovy umožňujú organizovať pedagogický proces aj v dvojhodinových časových jednotkách a podiel výberového učiva sa v nich zvýšil na 40%. Výraznejšie sa v nich diferencuje obsah učiva pre chlapcov a dievčatá najmä v tematickom celku gymnastika. Celková liberalizácia tohto pedagogického dokumentu, zníženie miery jeho závislosti na povinnom obsahu a možnosť dotvárať projekt podľa konkrétnych podmienok školy, triedy a záujmu žiakov však musí zabezpečiť porovnateľné a rovnako kvalitné vzdelanie pre všetkých žiakov. Porovnateľnosť budú umožňovať a zabezpečovať v telesnej výchove tak, ako aj

v iných vzdelávacích predmetoch stredoškolského štúdia, vzdelávacie štandardy. Ich obsah a metodika aplikácie v praxi sú uvedené v týchto pokynoch.

### Charakteristika vzdelávacích štandardov

Vzdelávací štandard ako nová kategória v pedagogických dokumentoch by mal garantovať celospoločensky požadovanú úroveň vzdelávania. Mal by zabezpečiť, aby každá škola daného stupňa alebo typu, bez ohľadu na vzdelávací program alebo zriaďovateľa (štát, cirkev, súkromník a pod.), poskytla žiakom rovnako kvalitné vzdelanie. Vzdelávacie štandardy v školách "sú súborom požiadaviek na žiakov - študentov, ktorým ich zvládnutie umožní postúpiť na ďalší stupeň vzdelávania". **Vzdelávací štandard z telesnej výchovy predstavuje požiadavky na stanovenú úroveň vedomostí, pohybových schopností a zručností, ktoré žiaci získali zvládnutím základného učiva** (Melicher,2001).

Podľa prijatej koncepcie majú štandardy pre všetky učebné predmety rovnakú štruktúru. Členia sa na "Obsah" a na "Požiadavky na vedomosti a zručnosti žiakov". Prvá časť vymedzuje základné učivo, ktoré má byť podľa učebných osnov prístupné všetkým žiakom. Druhá časť zahŕňa vo väzbe na základné učivo vedomosti a zručnosti, ktoré by mali v súvislosti s týmto učivom v danej etape vzdelávania získať a vedieť preukázať všetci žiaci. Požiadavky na konštrukciu štandardov vyžadujú ich konzistentnosť (logický súvis s ostatnými požiadavkami), primeranosť (t.j. takú náročnosť, ktorá je splniteľná), jednoznačnosť (ktorá vylučuje možnosť rôzneho vysvetlenia požiadaviek) a kontrolovateľnosť. Kontrolovateľnosť v tejto súvislosti znamená len to, že štandardy tvoria základ pre vypracovanie rôznych druhov skúšok, didaktických testov a pod. **Obsahový štandard** vymedzuje učebnú látku príslušného predmetu a je záväzný pre učiteľov na všetkých školách. Je spracovaný tak, že obsahuje základné záväzné učivo a ponecháva učiteľovi istú voľnosť a priestor na jeho dotváranie. Preto sa nazýva aj ako minimálny obsah, jadrový obsah, kľúčový obsah atď. **Výkonový štandard** je zasa normou pre žiaka t.j. čo si má osvojiť, čo má prezentovať pri prechode na vyšší stupeň školy. V žiadnom prípade však základné alebo záväzné učivo nemožno považovať za maximum. Stanovením určitého minima sa učiteľovi dáva možnosť veľkej tvorivosti (Kips,2002).

Funkcia štandardov by mala byť predovšetkým **informatívna, diagnostická a motivačná** (vzhľadom k jednotlivým žiakom, ich rodičom, učiteľom, odborníkom, spoločnosti) prípadne aj **diferenciačná, graduačná a kvalifikačná** (pri vetvení graduačnej dráhy) (Kalhous - Obst, 2002). Z funkcie štandardov vyplýva, že do okruhu ich užívateľov budú patriť najmä tvorcovia didaktických testov, riadiaci a vedúci pracovníci, kontrolné orgány a samotní učители. Dostupné musia byť aj rodičom, žiakom a širokej verejnosti.

Cieľové štandardy podľa medzinárodného projektu NEMES z roku 1994 sú stanovené ako príležitosti, ktoré má škola ponúknuť a poskytovať žiakom, aby mohli dosahovať kvality potrebné pre svoj budúci život (Hausenblas,1995 in. Kalhous - Obst, 2002, kap. 4.5). V zmysle kvantitatívnom sa jedná o základné učivo t.j. minimum vedomostí a zručností. Aj štandardy z telesnej výchovy sú tvorené zo základného učiva, ktoré predstavuje 60% obsahu podľa učebných osnov. Ich hodnotenie je v kategóriách **splnil - nesplnil**. Požiadavky na minimálne vedomosti a zručnosti žiakov v závere štúdia z učiva telesnej výchovy sú také, ktoré v jeho priebehu zvládli na rovnakej, prípadne aj vyššej úrovni. Preto štandardy nenahrádzajú klasifikáciu, ktorá kladie na žiakov v príslušnom období oveľa vyššie požiadavky ako výstupný vzdelávací štandard. Za splnený štandard pre určitú skupinu žiakov (triedu záverečného ročníka) sa považuje výsledok splnenia požiadaviek u 75 % žiakov v danom tematickom celku. Uvedené štandardy prezentujú len spôsob použitia, nie sú normou a možno ich využívať aj alternatívne podľa prebratého učiva.

## HODNOTENIE ŠTANDARDOV Z TEORETICKÝCH VEDOMOSTÍ

### CHARAKTERISTIKA ŠTANDARDOV

Teoretické vedomosti sú v učebných osnovách inovovaného projektu telesnej výchovy pre stredné školy na Slovensku vyčlenené ako samostatný tematický celok zahŕňajúci požiadavky na vedomosti všeobecnejšieho charakteru. Zaradenie teoretických vedomostí do uvedeného projektu zavrášilo zložitý vývoj na tomto úseku. Znamenalo, že sa v pedagogickej teórii naplno presadila koncepcia vychádzajúca zo zásady, že ak má škola poskytnúť žiakom kvalitné a porovnateľné vzdelanie, musí sa stanoviť základné učivo a v súvislosti s tým sa musia vymedziť konkrétne požiadavky aj na vedomosti. Popri požiadavkách na praktické pohybové zručnosti a na špeciálne vedomosti z jednotlivých športových odvetví sa vymedzili aj požiadavky v tematickom celku "Teoretické vedomosti" učebných osnov. V obsahovej časti tohto celku sa vymedzujú nasledujúce okruhy: hodnotová orientácia v telesnej výchove a športe, olympizmus a olympijské hry, anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu, didaktické základy telesnej výchovy a športu, hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove, základy športovej prípravy, osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy dievčat a žien.

K uvedeným prvkom obsahu sa dospelo na základe analýzy spoločenských a individuálnych potrieb moderného človeka. Z nej vyplynulo, že žiak má v telesnej výchove získať vedomosti, ktoré ho pripravujú tak, aby dokázal uvedomele a účinne využívať prostriedky telesnej výchovy a športu v starostlivosti o svoje zdravie. S uplatnením týchto vedomostí musí byť schopný prijímať, rozlišovať, hodnotiť a selektívne vyberať javy a podnety, ale aj aktívne a uvedomele konať tak, aby toto konanie bolo na primeranej odbornej úrovni. Špeciálne vedomosti z jednotlivých športových odvetví získa žiak na hodinách v príslušných tematických celkoch.

### PRÍKLADY TESTOV Z OKRUHU TEORETICKÝCH VEDOMOSTÍ

Každý z uvedených siedmich okruhov je rozpracovaný do požiadaviek, ktoré smerujú k zapamätaniu, pochopeniu alebo aplikácii, príp. transformácii určených vedomostí, a to nasledovne:

#### **1. Hodnotová orientácia v telesnej výchove a športe.**

- 1.1 Charakterizovať význam telesnej výchovy a športu v súčasných podmienkach.
- 1.2 Popísať kauzálny reťazec - "zdatnosť a odolnosť organizmu - fyzické a duševné zdravie - životná pohoda a optimizmus - medzil'udské vzťahy - ekonomika".
- 1.3 Pomenovať funkcie telesnej výchovy, vysvetliť ich podstatu.
- 1.4 Charakterizovať podmienky zdravia, vysvetliť podstatu aktívneho prístupu k zdraviu.
- 1.5 Uviesť systematiku pohybových aktivít, určiť ich význam v starostlivosti o vlastné zdravie.
- 1.6 Charakterizovať význam, základné funkcie a ciele vyučovacieho predmetu telesná výchova v gymnáziách.

#### **2. Olympizmus a olympijské hry.**

- 2.1 Vysvetliť ciele olympizmu a olympijského hnutia v súčasnosti a olympijskú chartu.
- 2.2 Popísať a vysvetliť obsah a význam antických OH, obdobie ich konania.

- 2.3 Charakterizovať činnosť MOV a NOV, uviesť najznámejšie osobnosti a vysvetliť organizačné otázky olympijského hnutia.
- 2.4 Uviesť úspechy slovenských športovcov na OH.

### **3. Anatomické a fyziologické základy telesnej výchovy a športu.**

- 3.1 Charakterizovať podstatu procesu adaptácie organizmu na telesné zaťaženie - podiel dýchacieho a kardiovaskulárneho systému.
- 3.2 Uviesť znaky trénovanosti jednotlivých systémov organizmu - svalový systém, kosti, dýchací a obehový systém.
- 3.3 Charakterizovať fyziologickú podstatu jednotlivých pohybových schopností a procesu ich rozvoja
- 3.4 Vysvetliť význam rozcvičenia pred fyzickou záťažou.
- 3.5 Vysvetliť podstatu a vznik únavy v priebehu pohybovej činnosti, poznať príznaky únavy a spôsoby jej odstraňovania.

### **4. Didaktické zásady telesnej výchovy a športu.**

- 4.1 Vymenovať časti vyučovacej - cvičebnej - jednotky, určiť ich funkciu, vedieť uviesť príklad obsahu a postupu.
- 4.2 Vysvetliť pojmy: pohybové schopnosti, ich systematika, pohybové zručnosti, pohybová výkonnosť, telesná zdatnosť, vzťah medzi nimi a ich podmienenosť.
- 4.3 Rozlíšiť a na príkladoch určiť dominanciu i podiel jednotlivých pohybových schopností na pohybovom výkone.
- 4.4 Charakterizovať základné prostriedky, formy a metódy rozvoja jednotlivých schopností, určiť najoptimálnejšie obdobie na ich rozvoj.
- 4.5 Charakterizovať vlastnú úroveň pohybových schopností a VPV na základe poznania osobných výkonov v testoch.

### **5. Hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove.**

- 5.1 Vysvetliť význam hygieny pre zdravie človeka.
- 5.2 Charakterizovať zásady racionálnej výživy a životosprávy, poznať dôsledky porušovania zásad racionálnej výživy a životosprávy.
- 5.3 Vysvetliť význam a charakterizovať základné druhy masáže a základné masérске hmaty.
- 5.4 Vysvetliť zásady a postupy v poskytovaní prvej pomoci pri rôznych poraneniach a úrazoch.
- 5.5 Charakterizovať príčiny úrazov v dôsledku chýb a nedostatkov telovýchovného prostredia.

### **6. Základy športovej prípravy.**

- 6.1 Rozumieť základnej terminológii športovej prípravy.
- 6.2 Vymenovať etapy športovej prípravy, určiť obsah a rozsah, vysvetliť ich význam a funkciu.
- 6.3 Vymenovať zložky športovej prípravy, určiť obsah, vysvetliť ich význam a funkciu.
- 6.4 Vymenovať hlavné tréningové obdobia, určiť obsah a rozsah, vysvetliť ich význam a funkciu.

### **7. Osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy dievčat a žien.**

- 7.1 Uviesť činitele, z ktorých vyplývajú osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy (somatické, funkčné, motorické).
- 7.2 Charakterizovať osobitosti telesnej výchovy a športovej prípravy dievčat a žien vzhľadom na uvedené činitele.
- 7.3 Charakterizovať rozdiely v športovej výkonnosti mužov a žien vo vzťahu k činiteľom podmieňujúcim tieto rozdiely.

Na overenie, ako žiak zvládol požiadavky na teoretické vedomosti, sme vypracovali dotazník. Popri dvoch sociometrických otázkach obsahuje 14 otázok na zistenie úrovne všeobecných vedomostí a 16 otázok na overenie špeciálnych vedomostí z jednotlivých športových odvetví. Aby bolo možné objektívne kvantitatívne spracovanie výsledkov, tieto "vedomostné" otázky boli postavené formou tzv. "zatvorených" otázok. Na ilustráciu vyberáme 12 otázok, ktoré by mohli "reprezentovať" jednotlivé oblasti všeobecných a špeciálnych vedomostí.

1. Význam telesnej výchovy a športu v modernej spoločnosti narastá. Vyplýva to z toho, že
  - a) OH sa stali veľkolepým športovým divadlom
  - b) TV a šport sú významným prostriedkom starostlivosti o zdravie obyvateľstva
  - c) sa ustavične zvyšuje športová výkonnosť najlepších športovcov
2. Ktorý slovenský športovec získal prvú zlatú olympijskú medailu
  - a) A. Tkáč
  - b) J. Torma
  - c) O. Nepela
3. Ktorý z kĺbov je najzložitejší a najviac zaťažovaný
  - a) kolenný
  - b) členkový
  - c) bedrový
4. Relatívna sila vyjadruje
  - a) priemerný silový výkon z viacerých výkonov jednotlivca
  - b) priemerný silový výkon z výkonov viacerých športovcov
  - c) vzťah sily jednotlivca k jeho hmotnosti
5. Na správne držanie tela má najväčší vplyv
  - a) brušné svalstvo
  - b) sila dolných končatín
  - c) sila horných končatín
6. Dominujúcim motívom telovýchovnej činnosti u väčšiny dievčat a žien je
  - a) zvyšovanie športovej výkonnosti
  - b) estetické vyžitie a formovanie postavy
  - c) vyplnenie voľného času
7. Športový tréning možno členiť do zložiek. Okrem technickej a taktickej prípravy sú to
  - a) atletická a gymnastická
  - b) relaxačná a motivačná
  - c) telesná a psychická

8. Ktorá pohybová fáza v skoku do diaľky je kľúčová
- a) letová fáza s doskokom
  - b) odraz
  - c) dĺžka rozbehu
9. Koľko osobných chýb najviac môže mať jeden hráč v basketbale
- a) 3
  - b) 5
  - c) 6
10. Koľko hráčov má počas volejbalového zápasu volejbalové družstvo na ihrisku
- a) 3
  - b) 5
  - c) 6
11. Na rozvoj vitálnej kapacity pľúc z uvedených športov najviac vplýva
- a) gymnastika
  - b) plávanie
  - c) volejbal
12. Druhy turistiky (pešia, vodná a pod.) rozoznávame predovšetkým podľa
- a) prostredia realizácie
  - b) využívaného telesného cvičenia
  - c) výstroja

Na základe “pilotného” empirického overovania zvládnutia požiadaviek a logickej analýzy sme stanovili:

Štandard je **splnený**, ak žiak z 30 vedomostných otázok správne odpovie minimálne na 23 otázok, čo činí vyše 75 %. Štandard je **nesplnený**, ak žiak nesprávne odpovedá na 8 alebo viac vedomostných otázok.

## TESTOVANIE POHYBOVEJ VÝKONNOSTI

Zistené hodnoty sa zapisujú do príslušného protokolu č. 1a (chlapci), 1b (dievčatá).

### CHARAKTERISTIKA ŠTANDARDOV

Cieľom testovania pohybovej výkonnosti žiakov je zistiť úroveň ich pohybovej výkonnosti po príchode do strednej školy, v priebehu a v závere stredoškolského štúdia. Zistené hodnoty sa využívajú na informáciu o aktuálnom stave pohybovej výkonnosti a o predpokladoch na ich zlepšenie. Hodnotenie sa vykonáva pomocou normových tabuliek prepočítaním na body v deviatkovej sústave (staniny), ktoré boli vypracované na základe poznatkov o stave pohybovej výkonnosti reprezentačného výberu detí a mládeže v roku 1987. Na hodnotení úrovne pohybovej výkonnosti žiakov stredných škôl boli vypočítané štandardy na základe zistení aktuálneho stavu v roku 1997 a 1998 v stredných školách na Slovensku. Predstavujú približne 75%-nú hodnotu z priemerných výkonov.

### Obsah:

Na diagnostiku všeobecnej pohybovej výkonnosti používame batériu 4 motorických testov:

- člnkový beh 4 x 10 m,
- skok do diaľky z miesta,
- ľah - sed za 30 s (podľa vyspelosti alternatívne aj za 1 min),
- 12-minútový beh, alebo alternatívne člnkový vytrvalostný beh na 20 m.

Ako doplnkový test odporúčame výdrž v zhybe podhmatom.

### 1. Člnkový beh 4 x 10 m (rýchlostné a koordinačné schopnosti)

#### **Zariadenie**

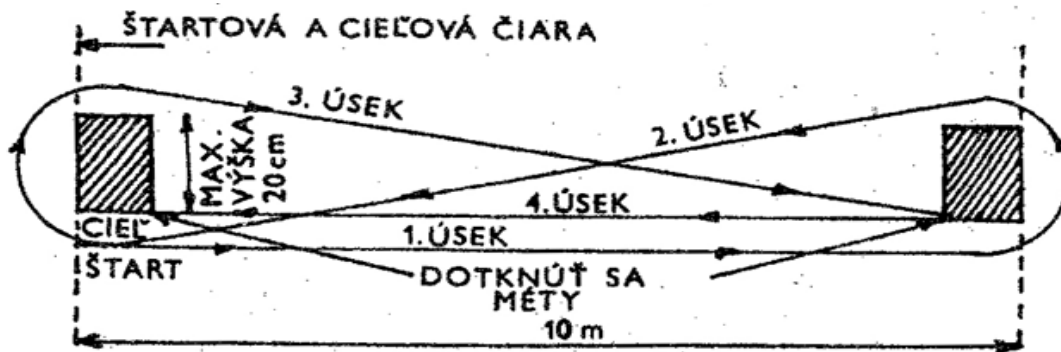
Dráha je vymedzená dvoma métyami (napr. 1 kg plnými loptami alebo kuželmi) vzdialenými od seba 10 m. Pomôckami sú pásmo, krieda a stopky.

#### **Vykonanie**

Na povel “pripraviť sa” žiak zaujme za štartovacou čiarou polovysoký postoj, po poveloch “pozor”, “vpred” vybehne k méte vzdialenej 10 m. Métu obehne a vráti sa tak, aby dráha, ktorú prebehol medzi druhým a tretím úsekom, tvorila “osmičku”. Na konci tretieho úseku métu neobieha, iba sa jej dotkne rukou a najkratšou dráhou sa vráti k cieľovej méte, ktorej sa opäť dotkne rukou (obr.1).

Vysvetlivky :

1. úsek - na konci métu obehnúť,
2. úsek - na konci métu obehnúť,
3. úsek - na konci dotknúť sa méty,
4. úsek - na konci dotknúť sa méty.



Obr. 1. Člnkový beh 4 x 10 m

#### **Meranie**

Každý cvičenec prebehne skúšobne najprv celú dráhu. Po 1. a 2. úseku métu obehne, po 3. a 4. úseku sa méty dotkne.

Prúdovou formou sa vykonajú dva pokusy, medzi ktorými je odpočinok najmenej 5 min. Zaznamenáva sa lepší čas s presnosťou 0,1 s.

## 2. Skok do diaľky z miesta (výbušná sila dolných končatín)

### **Zariadenie**

Doskočisko, resp. pri skákaní v telocvični sa odporúča využiť žinenky zabezpečené proti posúvaniu. Pomôckou je pásno.

### **Vykonanie**

Testovaná osoba sa postaví v miernom stoji rozkročnom (na šírku chodidiel) tesne za odrazovú čiaru vzdialenú 0,5-1 m od doskočiska. Hmitom podrepmo zapaží a odrazí sa dopredu obidvoma nohami súčasne a skočí čo najďalej. Poskok pred odrazom sa nepovoľuje.

### **Meranie**

Po prípravných pokusoch sa meria dĺžka troch skokov s presnosťou na 1 cm. Meria sa vzdialenosť od odrazu k poslednej stope dopadu. Výkonnostným kritériom testu je najdlhší skok.

## 3. Ľah - sed za 1 minútu (dynamická sila brušných a bedrovo-stehnových svalov)

### **Zariadenie**

Mäkká, rovná podložka. Pomôckou sú stopky.

### **Vykonanie**

Testovaná osoba leží na chrbte s nohami asi 20 cm od seba, zohnutými v kolenách v 90- uhle a rukami spojenými za hlavou. Pomocník drží chodidlá testovaného a pritláča ich k podložke. Na znamenie začne testovaná osoba vykonávať sed a otáča trup tak, aby sa dotkla pravým laktom ľavého kolena, potom sa vracia späť do ľahu. Pri druhom sede sa trup otáča tak, aby sa ľavý lakeť dotkol pravého kolena. Cvičenie sa opakuje bez prerušenia čo najrýchlejšie počas jednej minúty.

### **Meranie**

Kritériom testu je počet správne vykonaných ľahov - sedov za 1 min. Za jeden cvik sa počíta prechod z ľahu do sedu a späť s dotykom kolena laktom, bez rozpojenia prstov za hlavou, bez odrážania od podložky laktami a pri zachovaní stanoveného uhla zohnutia nôh v kolene.

## 4. 12 - minútový beh (rovnovážna vytrvalosť)

### **Zariadenie**

Atletická dráha alebo vyznačené ihrisko. Potrebné sú stopky a zapisovatelia.

### **Vykonanie**

Testované osoby (v počte 15-20) po poveloch "pripraviť sa", "vpred" vyštartujú z vysokého štartu. Bežia voľným rovnomerným tempom. Tempo prvého kola môže určiť vodič - examinátor. Bežci sa snažia prebehnúť čo najviac metrov (keď nevládu, môžu si odpočinúť pri chôdzi). V 9., 11. a 11,5 minúte bežcov informujú o tom, koľko minút budú ešte bežať. Po 12 minútach sa na znamenie výstrelu beh skončí. Testované osoby zostanú stáť na mieste, kam dobehli.

### Meranie

Každjej osobe sa priebežne zaznamenáva (čiarkovacou metódou) počet kôl, ktoré prebehla. Vzdialenosť, ktorú prebehla, sa vypočíta, ak sa dĺžka bežeckého okruhu násobí počtom kôl a pripočítajú sa metre, ktoré bežec prebehol v poslednom, neúplnom kole.

Tab.1 ÚROVEŇ ŠTANDARDOV VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI

DISCIPLÍNA	CHLAPCI	DIEVČATÁ
člnkový beh 4 x 10 m (s)	11,3	12,8
skok do diaľky z miesta (cm)	220	164
ľah - sed (počet za minútu)	43	35
12-minútový beh (m)	2475	1862

Tab. 2 ÚROVEŇ ŠTANDARDOV PODĽA TYPOV ŠKÔL

Disciplína	Chlapci			Dievčatá		
	Gymnázia	SOŠ	SOU	Gymnázia	SOŠ	SOU
člnkový beh (s)	11,3	11,4	11,0	12,3	12,7	13,2
Skok do diaľky z miesta (cm)	225,5	228,4	204,5	172,9	160,8	158,7
ľah - sed (počet za min.)	45,0	37,7	46,3	42,2	34,2	28,2
12-minútový beh (v m)	2552,3	2515,5	2357,0	1937,6	1856,9	1792,9

Tab. 3 POROVNANIE ÚROVNE ŠTANDARDOV POHYBOVEJ VÝKONNOSTI ŽIAKOV  
PODĽA STUPŇA VZDELÁVANIA

Disciplína	Chlapci			Dievčatá		
	ZŠ 1.stupeň	ZŠ 2.stup.	SŠ	ZŠ 1.stupeň	ZŠ 2. stup.	SŠ
člnkový beh (s)	13,0* st 5 13,5** st 4	12,5 st 5	11,3 st 5	13,5* st 5 14,0** st 5	13,5 st 3	12,8 st 5
Skok do diaľ. z miesta (cm)	160* st 5 152** st 4	180 st 4	220 st 5	150* st 5 142** st 4	160 st 4	164 st 3
ľah - sed	38* st 6	40	43	35* st 6	35	35

(počet za min.)	33** st 5	st 5	st 4	30** st 5	st 5	st 5
12-min. beh	1950* st 4	2200	2475	1900* st 5	1750	1862
(v m)	1750** st 3	st 4	st 4	1700** st 3	st 3	st 4
<b>súčet b.-stanín</b>	<b>* 20 ** 16</b>	18	18	<b>* 21 ** 17</b>	15	17

\* telesná výška 132-149 cm, telesná hmotnosť 26-42 kg.

\*\* priemerné hodnoty telesnej výšky, telesná hmotnosť nad 43 kg; \_st – staniny

## HODNOTENIE ŠTANDARDOV Z UČIVA GYMNASTIKA - CHLAPCI

Zistené údaje sa zapisujú do príslušného protokolu 2a (chlapci).

### CHARAKTERISTIKA ŠTANDARDOV

Hlavným cieľom vyučovania gymnastiky chlapcov v stredných školách je ďalšie rozvíjanie koordinačných schopností, relatívnych silových schopností, ohybnosti a kĺbovej pohyblivosti žiakov v období intenzívneho telesného rozvoja. Tento cieľ sa dosahuje prostriedkami poradovej prípravy a prostriedkami rôznych druhov gymnastík (základnej, kondičnej, športovej). Pre všestranné pôsobenie na telesný, pohybový a intelektuálny rozvoj žiakov prostriedkami gymnastiky je rozhodujúce plnenie priebežných štandardov v jednotlivých ročníkoch. Len pravidelné pôsobenie prostriedkami gymnastiky na žiakov zabezpečuje dosiahnutie optimálnych výstupných štandardov. V tomto procese majú dominantné postavenie špecifické poznatky učiteľa o technike vykonania a vplyve pohybového obsahu gymnastiky na vlastnosti osobnosti žiaka. Výkonnosť žiakov v rámci gymnastiky je premenlivá a mení sa rastom alebo poklesom úrovne silových schopností, ohybnosti a kĺbovej pohyblivosti jednotlivca v závislosti od telesného rozvoja. Preto výkonnosť žiakov v niektorých štandardoch môže byť v priebehu štúdia vyššia ako na záver štúdia. Techniku cvičebných tvarov a priebeh pohybu ostatných činností žiakov môžeme pomerne presne definovať aj v podmienkach školskej telesnej výchovy. Určujúcim znakom je forma pohybu, t.j. jeho priestorová a časová charakteristika, (poloha časti tela a celého tela navzájom a v priestore).

Metóda hodnotenia je subjektívna, vyučujúci ho vykonáva na základe svojich poznatkov pozorovaním a porovnávaním. Je možné ho vykonať aj sprostredkované s využitím videozáznamu. Význam, kritériá a čas pre hodnotenie štandardov musia žiaci poznať. Hodnotenie vykonávame v relatívne ustálených skupinách, žiakov na hodnotenie pripravujeme a poskytujeme im viacej pokusov, opravy. Je samozrejmé, že hodnotenie je verejné. Do hodnotenia môžeme zapojiť aj žiakov.

Štandard je **splnený**, ak žiak vie, je schopný predviesť pohybovú činnosť, cvičebný tvar, väzbu cvičebných tvarov modifikovanou technikou, bez veľkých chýb v hlavnej fáze techniky vykonania a v držaní tela od začiatku až po ukončenie cvičenia. Jednotlivé štandardy, ako sú poradové cvičenia a všestranne rozvíjajúce cvičenia, sú presne vymedzené. Iné vykonanie znamená nesplnenie štandardu. Pri hodnotení štandardov z pohybového obsahu športovej gymnastiky, techniky vybraných cvičebných tvarov a ich väzieb sa predpokladá primeraný rozvoj pohybových schopností žiaka vzhľadom na jeho telesný rozvoj, telesnú výšku a hmotnosť, čo je vlastne cieľom gymnastiky a telesnej výchovy vôbec. V niektorých prípadoch využívame aj hodnotenie výkonu v zľahčených podmienkach a tiež s pomocou spolužiaka.

### VŠESTRANNE ROZVÍJAJÚCE CVIČENIA - (obr. 2)

Sú to jednoducho merateľné a v každom prostredí vykonateľné pohybové činnosti, ktoré vytvárajú kondičné predpoklady pre správne držanie tela, pre všestranný telesný rozvoj a tiež

pre splnenie špecifických štandardov gymnastiky. Ich hodnota spočíva predovšetkým v tom, že odzrkadľujú výkonnosť žiaka vo vzťahu k telesnému rozvoju, t.j. k výške a hmotnosti tela.

### ***Hlboký predklon***

Štandard je **splnený**, ak sa žiak vie v miernom stojí rozkročnom (na šírku pliec) prstami dotknúť podložky, na ktorej stojí, a vydržať v polohe 2 - 3 s, pričom má dolné končatiny vystreté.

Štandard je **nesplnený**, ak má žiak dolné končatiny viditeľne pokrčené, resp. prstami sa nedotýka podložky.

V základnom postoji vzpažiť von.

Štandard je splnený, ak žiak vie v základnom postoji vzpažiť von v uhle 45°, dlane dopredu, udržať paže v rovine trupu 3-5 s (vytvoriť a udržať priamy uhol medzi trupom a pažami, telo je pritom vzpriamené ako v základnom postoji), cvičenie je možné vykonať aj pri opore.

Štandard je nesplnený, ak trup a paže nie sú v jednej rovine, medzi trupom a pažami a v driekovej oblasti je viditeľný uhol, paže sú takmer v upažení, výdrž v polohe je krátka a pod.

Šplh na lane alebo na tyči

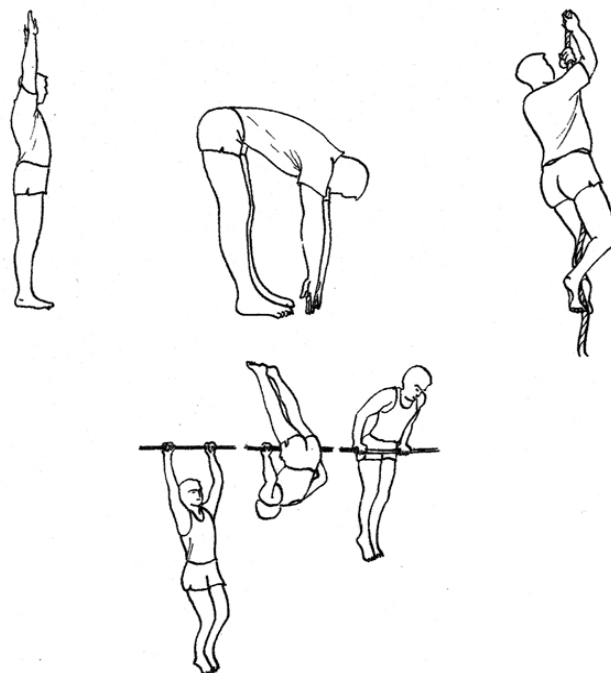
Štandard je splnený, ak sa žiak vie vyšplhať po lane alebo po tyči najmenej 3 m ľubovoľnou technikou; začiatok a koniec výkonu je potrebné na šplhacom náradí vyznačiť, v priebehu výkonu žiak môže meniť techniku šplhu, výkon je ukončený návratom do východiskovej polohy.

Štandard je nesplnený, ak sa žiak nevyšplhal 3 m, resp. šplh je pre neho riskantné cvičenie.

### ***Výmyk predom na hrazde***

Štandard je **splnený**, ak žiak vie vykonať výmyk z visu stojmo takmer vystretými pažami (krčenie do uhla 45°) odrazom znožmo, (krčenie dolných končatín v priebehu výkonu sa toleruje), výkon je ukončený vo vzpore.

Štandard je **nesplnený**, ak žiak nevie vykonať výmyk popísaným spôsobom, predovšetkým má výrazne skrčené paže. Pri nedostatočnom materiálnom vybavení školy výmyk na hrazde nahrádza na kruhoch zo zvisu stojmo zhybom vis v znesmo. Spôsob hodnotenia je ako pri výmyku.



Obr. 2. Druhá skupina štandardov

### ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA - tretia skupina štandardov (obr.3 a,b,c,d)

Tieto cvičebné tvary sú čiastkovým ukazovateľom stavu funkčnej stability vestibulárneho analyzátoru, cieľových kondičných a koordinačných schopností žiaka. Ich vplyv na vlastnosti osobnosti žiakov nie je možné nahradiť inými prostriedkami telesnej výchovy a splnenie je podmienené ich pravidelným zaradovaním do obsahu učiva v priebehu štúdia, a nie v poslednej miere aj materiálnym zabezpečením výučby gymnastiky.

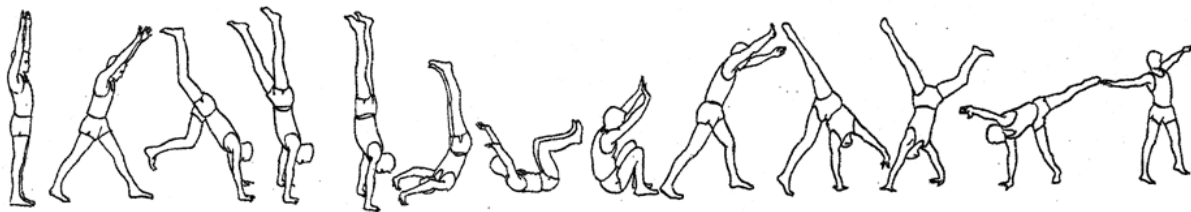
#### *Akrobatické cvičenia*

Väzba akrobatických cvičebných tvarov : stojka na rukách a kotúl - z drepu skok a premet bokom.

Štandard je **splnený**, ak je stojka na rukách vykonaná stojom výkročným odrazom jednoožne, polohu stojky naznačiť, poloha tela v stojke môže byť mierne prehnutá alebo mierne vysadená, čomu zodpovedá aj uhol medzi trupom a pažami, krčenie a roznoženie dolných končatín je viditeľné (uhol cca 45°, resp. 30°), pri prechode do kotúľa sa dolné končatiny výraznejšie krčia až po prenesení váhy tela na šiju, ktorá sa kladie pred spojnicu rúk. Kotúl je vykonaný do drepu, bez oporu pažami o podložku za alebo pred telom,- z drepu skok s prednožením ako pri premetovom predskoku, predpažiť vyššie a premet bokom. Pri premete bokom sa váha tela prenáša na jednotlivé oporné body postupne a rytmicky, dohmat nie je vykonaný obojručne, ale striedavovo. Premet bokom je dokončený v stoji rozkročnom striedavonožne, len v miernom uhle na smer pohybu, vo vzpažení von. V priebehu premetu bokom je viditeľné vysadenie alebo je telo odklonené od kolmej roviny v rôznych polohách dolu hlavou cca 45°, dolné končatiny sú pokrčené ako pri stojke na rukách. Väzbu stojka na rukách a

kotúľ je možné vykonať aj s pomocou spolužiaka; v takomto prípade treba v polohe zachovať výdrž 2-3 s.

Štandard je **nesplnený**, ak žiak nevie naznačiť stojku na rukách, pri prechode do stojky na rukách je vysadenie väčšie ako  $45^\circ$  alebo je výrazné prehnutie pri vykonávaní cvičebného tvaru s pomocou. V polohe nie je predpísaná výdrž, pri prechode do kotúľa žiak výrazne krčí dolné končatiny pred prenesením váhy na šiju. Šiju kladie medzi spojnicu rúk, alebo sa pri dokončení kotúľa opiera pažami o podložku za telom. Pri premete bokom žiak kladie paže na podložku obojručne alebo výrazne bokom od priameho smeru pohybu a telo je v polohe dolu hlavou odklonené od kolmice viac ako  $45^\circ$  medzi trupom a pažami a medzi trupom a dolnými končatinami je výrazný uhol, žiak premet bokom dokončuje došliapnutím obojnožne a je šikmo na smer pohybu viac ako  $45^\circ$ . Výrazný prejav aj jednej z uvedených chýb znehodnotí výkon žiaka v celku.



Obr.3.a Tretia skupina štandardov

### ***Stojka na hlave***

Štandard je **splnený**, ak žiak vie zaujať stojku na hlave z ľubovoľnej východiskovej polohy. V polohe je telo mierne vysadené do uhla  $45^\circ$  až mierne prehnuté. Váha tela je rozložená na paže a na hlavu, dolné končatiny sú mierne pokrčené a roznožené ako pri stojke na rukách. V polohe je výdrž 2-3 s, výkon je ukončený návratom do východiskovej polohy alebo vykonaním kotúľa.

Štandard je **nesplnený**, ak má žiak medzi trupom a dolnými končatinami takmer uhol  $90^\circ$ , hlava je výrazne zaklonená, poloha tela nie je stabilná a výdrž v polohe nie je dostatočne dlhá.

### ***Kotúľ vzad do stojky na rukách***

Štandard je **splnený**, ak žiak vie vykonať cvičebný tvar z ľubovoľnej východiskovej polohy, pri prevale dozadu na šiju zrýchľuje rotáciu tela, dolné končatiny vedie nad hlavu nahor - dozadu, dynamicky pretláča boky nad oporu a na pretláčanie bokov nadväzuje. Vytlačanie sa pažami, konečná poloha stojky na rukách je odklonená od kolmice na oporu naj viac  $45^\circ$ , telo pritom môže byť mierne prehnuté alebo mierne vysadené, v priebehu pohybu sú dolné končatiny pokrčené a roznožené ako pri predchádzajúcich cvičebných tvaroch.

Štandard je **nesplnený**, ak žiak nevie prejsť žiadaným spôsobom do stojky na rukách, odklon od kolmice je nadmerný, telo je schýlené a vzpieracia práca paží je málo výrazná alebo nie je dokončená, cvičenie má charakter kotúľa vzad vystretými dolnými končatinami.

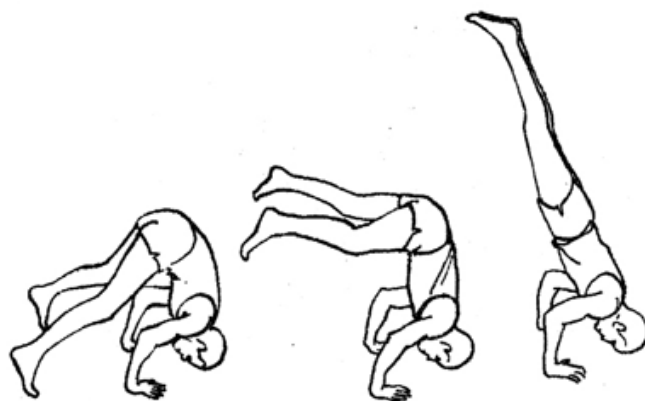
## **PRESKOKY**

Roznožka cez koňa (debnu) na dĺžku

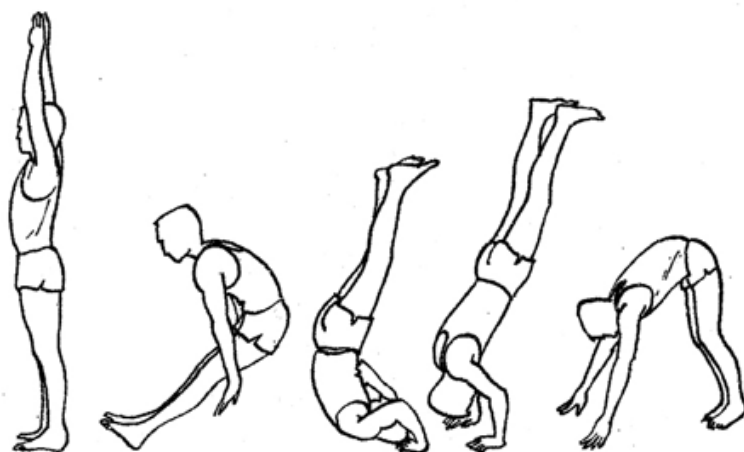
(je možné použiť dva na seba uložené mostíky)

Štandard je **splnený**, ak žiak vie vykonať pravidelný rozbeh s postupne narastajúcou rýchlosťou, odraziť sa z mostíka obojnožne, dohmatnúť pažami na vzdialenejšiu polovicu náradia obojručne, v priebehu letovej fázy udržať dolné končatiny mierne pokrčené a roznožené (uhol cca 45°) až vystreté. Pri dohmate treba dolné končatiny udržať nad rovinou povrchu náradia. Po odraze pažami, v druhej letovej fáze, sa telo cvičenca čiastočne vzpriamuje a doskok do po drepu je istý a bezpečný. V prípade preskokov bez využitia odrazového mostíka je dostačujúce bezpečné prekonávanie preskokového náradia odrazom obojnožne a z preskokového náradia sa pažami odraziť obojručne. V protokole hodnotenia výkonu je to potrebné vyznačiť.

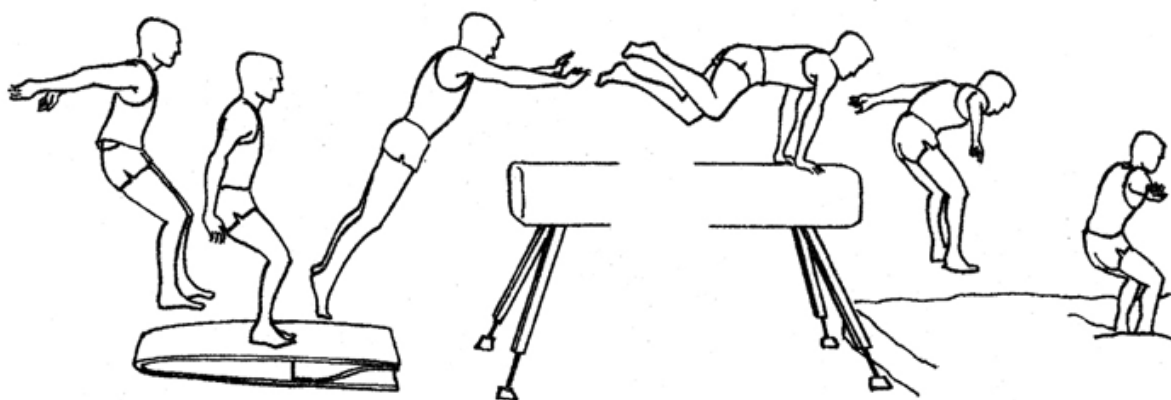
Štandard je **nesplnený**, ak si žiak po dohmate pažami sadne na preskokové náradie, odraz pažami je striedavoručne, dohmatnutie je na bližšiu polovicu preskokového náradia.



Obr. 3. b Tretia skupina štandardov



Obr. 3. c Tretia skupina štandardov



Obr. 3. d Tretia skupina štandardov

## HODNOTENIE ŠTANDARDOV Z UČIVA GYMNASTIKA - DIEVČATÁ

Zistené údaje sa zapisujú do príslušného protokolu 2b (dievčatá).

Medzi základné úlohy vyučovania gymnastiky dievčat patrí formovanie správneho držania tela, osvojenie si estetiky pohybu, súladu pohybu s hudbou, ako aj rozvoj kondičných a koordinačných schopností prezentovaných požadovanou výkonnosťou.

Pre pedagóga je dôležité poznať vývoj pohybovej výkonnosti v priebehu štvorročného štúdia, aby mohol objektívne zhodnotiť zvládnutie učiva hodnotením štandardu. Preto odporúčame jeho priebežné overovanie aj v nižších ročníkoch, resp. aj jeho splnenie. Tematický celok rozlišuje v učebných osnovách športovú gymnastiku, rytmickú gymnastiku, aeróbnu gymnastiku a tance.

### CHARAKTERISTIKA ŠTANDARDOV

Žiačka vie samostatne (alebo v skupinovom predvedení) prezentovať zvládnutie dvoch štandardov, a to :

a) zo športovej gymnastiky,

b) výberu jednej z ďalších troch druhov gymnastiky, rytmickej, aeróbnej alebo tancov.

Ide o vytvorenie pohybovej zostavy z dvoch vybraných druhov gymnastiky na hudbu v minimálnom rozsahu 1 min.

Štandard je **splnený**, ak žiačka v samostatnej alebo kolektívnej skladbe predvedie požadovanú výkonnosť zo športovej gymnastiky spolu s pohybovým obsahom vybraným buď z rytmickej, aeróbnej gymnastiky, či z tancov a prezentuje svoju pohybovú úroveň, súlad pohybu s hudbou a tvorivosť pri choreografii skladby.

Štandard je **nesplnený**, ak žiačka nezvládne minimálnu výkonnosť zo športovej gymnastiky a spolu s jedným druhom gymnastiky (výber z rytmickej gymnastiky, aeróbnej gymnastiky alebo z tancov) a nevie predviesť spojenie pohybu s hudbou v minimálnom rozsahu 1 min, resp. ak cvičí v kolektíve, je viditeľne mimo rytmu výkonnosti a celkove kazí spoločné predvedenie zostavy.

### HODNOTENIE ŠTANDARDOV

#### ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA

Žiačka vie zaradiť do zostavy v ľubovoľnom poradí a s kombináciou s obsahom z iných druhov gymnastiky (výber z rytmickej, aeróbnej gymnastiky, či tancov) cvičebné tvary z akrobacie: opakované kotúle vpred, kotúl vzad, stojka na rukách môže byť nahradená stojkou na hlave) a premet bokom.

Štandard je **splnený**, ak

- sú kotúle vpred dokončené, s aktívnym trupom a hlavou v druhej fáze kotúľa smerom k dolným končatinám;
- kotúl vzad je vykonaný cez hlavu do drepu, stoja, resp. do vzporu kľáčmo na jednej nohe, druhá v zanožení;
- stojka na rukách, resp. na hlave je spevnená, ťažisko tela je nad plochou opory, výdrž 1 s;
- premet bokom je dokončený do stoja, panva a horné končatiny musia prechádzať nad plochou opory, dolné končatiny sú vystreté.

Štandard je **nesplnený**, ak

- v kotúľoch vpred sa žiačka chytá v druhej fáze zeme;
- je kotúľ vzad cez rameno, resp. do kľaku obojnožne;
- je stojka vysadená s výrazne pokrčenými dolnými končatinami a nie je naznačená výdrž;
- je premet bokom vysadený, rotácia nie je dokončená do stoja a dolné končatiny sú výrazne pokrčené.

## RYTMICKÁ GYMNASTIKA

Žiačka vie zvládnuť základné cvičebné tvary - váha predklonmo, nožnicový skok, obojnožný dvojitý obrat, vlna pažou a obrat valčíkovým krokom - a vie ich zaradiť do zostavy s hudobným sprievodom.

Štandard je **splnený**, ak

- váha predklonmo má stabilizovanú polohu, s výdržou, vystreté dolné končatiny, švihová noha je nad vodorovnou úrovňou;
- nožnicový skok má minimálne vodorovný strih s evidentnou fázou letu;
- dvojitý obrat obojnožne - je vykonaný vo výpone skrižnom bez straty stability;
- vlna pažou má plynulý priebeh bez technických nedostatkov;
- obrat valčíkovým krokom je plynulý bez straty rytmu.

Štandard je **nesplnený**, ak

- vo váhe predklonmo je strata stability, švihová noha je pod vodorovnou rovinou;
- nožnicový skok nemá letovú fázu (chýba odraz), strih nôh je tesne nad zemou;
- dvojitý obrat obojnožne je nedotočený, je strata stability a je vykonávaný na celých chodidlách;
- vlna pažou má trhavý priebeh pohybu s veľkými technickými nedostatkami (dvíhanie pliec, krčenie paže, tvrdá alebo žiadna práca zápästia);
- obrat valčíkovým krokom má porušený rytmický priebeh pohybu, je nedotočený obrat.

## AERÓBNA GYMNASTIKA

Žiačka prezentuje zvládnutie pohybovej väzby (choreografia) v rozsahu 16 4/4 taktov (tempo 120 - 150 úderov/min), ktorú zostavuje učiteľka, resp. žiačka samostatne. Choreografia je zložená zo základných pohybov - cvičebných tvarov nízkeho alebo vysokého aerobiku - a je sprevádzaná hudobným sprievodom :

- podrep (squat) - klesanie ťažiska je kolmé s miernou tendenciou dozadu - zachovať vzpriamený trup. Pohyb je možné vykonať i zo stoja rozkročného,
- stoj jednožnožne a prednožiť skrčmo (knee lift) - vzpriamený trup, nevysúvať panvu. Pohyb vykonávať striedavo na obe nohy,
- zo stoja podrep rozkročný a späť (low jack) - koleno je nad chodidlom (nevtáčať dnu) a v kolmici s členkom, resp. s pätou, nesmie byť v postavení pred prstami. Pohyb vykonávať na obe nohy,
- výpad vpred, bokom alebo s miernym obratom (lunge) - koleno sleduje chodidlo (nevtáčať dnu) a je v kolmici s členkom, resp. pätou, nesmie byť v postavení pred prstami,
- poskoky zo stoja do podrepu rozkročného a späť (jumping jack) - pružný odraz a doskok, v rozkročení sú kolena nad chodidlami (nevtáčať dnu) a v kolmici s členkom, resp. s pätou,
- poskoky zo stoja do podrepu zánožného striedavožnožne (lunge jumps) - pružný odraz a doskok, ďalej ako cvik č.4,

- poskoky jednoožne s prednožením nahor, s prednožením pokrčmo alebo so skrčením prínožmo a prednožením nadol (kick),
- pružný odraz a doskok, vzpriamený trup, nevychyľovať ťažisko. Poskoky vykonávať na obe nohy.

Vzhľadom na jednoduchú pohybovú štruktúru uvedených cvičebných tvarov sa vyžaduje ich dokonalé predvedenie. Prípustné sú malé odchýlky, chyby v držaní tela a pri aerobikovom štýle.

Pohybový prejav musí byť v súlade s hudobným sprievodom. Môžu sa vyskytovať len malé nedostatky pri dodržaní rytmu a tempa. Väčšina prechodov musí byť plynulá.

Štandard je **splnený**, ak

žiacka vykoná pohybovú väzbu z cvičebných tvarov nízkeho a vysokého aerobiku na úrovni minimálnych požiadaviek pre jednotlivé cvičebné tvary.

Štandard je **nesplnený**, ak

žiacka nie je schopná predviesť pohybovú väzbu na úrovni minimálnych požiadaviek pre jednotlivé cvičebné tvary.

## TANCE

Žiacka vytvorí a zatancuje choreografickú väzbu na hudbu (ľudová melódia, najmenej 32 2/4 taktov) uplatnením vybraných tanečných motívov z prebratého učiva.

Štandard je **splnený**, ak

žiacka zatancuje kombináciu 8 tanečných motívov podľa vlastného výberu technicky presne, v súlade s hudbou, so správnym držaním tela a paží, radostným výrazom v rozsahu 1 min a stredného tempa.

Štandard je **nesplnený**, ak

je nesúlady pohybu s hudbou, veľké chyby v technike, nesprávne držanie tela a paží, nedodržanie počtu tanečných motívov a časového limitu.

## HODNOTENIE ŠTANDARDOV Z UČIVA BASKETBALU

Zistené údaje sa zapisujú do príslušného protokolu 3a (chlapci), 3b (dievčatá).

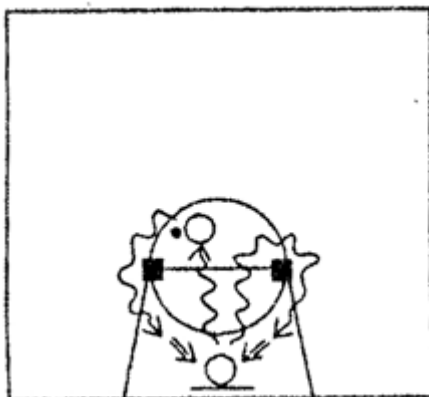
### CHARAKTERISTIKA ŠTANDARDOV

1. Žiak ovláda základnú terminológiu, vie pomenovať základné herné činnosti a hráčske funkcie.
2. Žiak pozná základné pravidlá a vie ich prakticky uplatniť v hre a pri modelovaní.
3. Žiak uplatňuje pri hre zásady fair - play.
4. Žiak ovláda techniku a v hre vie uplatniť herné činnosti jednotlivca.

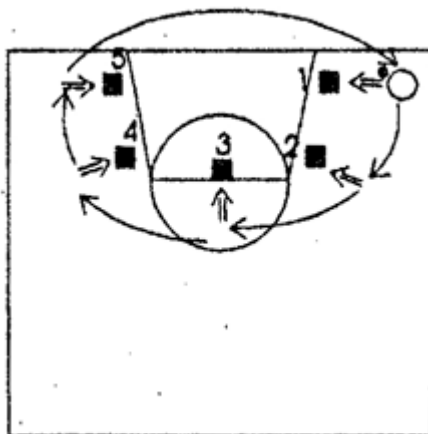
### ŠTANDARY ZVLÁDNUTIA TECHNIKY HERNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCA A ICH UPLATNENIE V HRE

Obsahom overovania sú štandardy zvládnutia techniky herných činností jednotlivca a ich uplatnenie v hre, ktoré boli aj obsahom prvej etapy overovania. Využíva sa testová batéria určená na hodnotenie pohybových zručností v basketbale. Testová batéria pozostáva zo 4 testov:

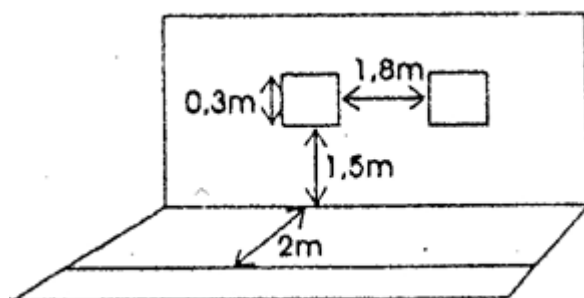
Test č.1 : Strelba po dvojtakte. Testovaná osoba v rukách s loptou sa postaví na čiaru trestného hodu. Na akustický signál testovaná osoba dribluje na ľubovoľnú stranu, obchádza méty a zakončuje strelbou po dvojtakte (méty sú na oboch koncoch čiary trestného hodu). Doskakuje loptu, dribluje stredom čiary trestného hodu, obchádza méty na druhej strane a končí opäť strelbou po dvojtakte (potrebné je dodržať pravidlá basketbalu). Hodnotí sa počet úspešných streleckých pokusov za 1 min.



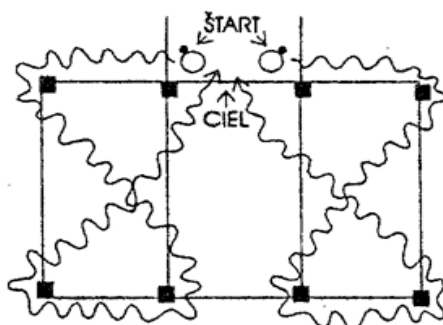
Test č.2 : Strelba jednou rukou sponad hlavy z miesta, vzdialenosť 4 metre. Testovaná osoba strieľa na kôš z miesta z jednotlivých mét (vzdialených od stredu obruče 4 metre), na ktorých sú pomocníci s loptami. Začína z méty č.1 na akustický signál, beží k pomocníkovi na méte č.2, uchopí loptu a strieľa na kôš z miesta atď. Od pomocníka na méte č.5 beží k pomocníkovi na méte č.1 a pokračuje ďalej (pomocníci podávajú a doskakujú loptu). Strieľa sa 1 min. Hodnotí sa počet úspešných streleckých pokusov.



Test č.3 : Prihrávky na presnosť. Na stene vo výške 150 cm od podlahy vyznačíme dva štvorce 30 x 30 cm, vzdialené od seba 180 cm. Vo vzdialenosti 2 metre od steny označíme čiaru, z ktorej testovaná osoba hádže na akustický signál (dvoma rukami od prs) loptu na prvý štvorec, po odraze chytá loptu, pomocou jedno úderového driblingu zmení postavenie (tak, aby sa dostala oproti druhému štvorcu), hádže na druhý štvorec, po odraze chytá loptu a pomocou jedno úderového driblingu zmení postavenie tak, aby sa znova dostala oproti prvému štvorcu. Po každej prihrávke musí nasledovať zmena postavenia. Hodnotí sa počet zásahov štvorca (čiara je zásah) za 30 s.



Test č.4 : Dribling so zmenami smeru. Na akustický signál testovaná osoba dribluje okolo mét znázornených na obrázkuč.4 (méty sú rohy obdĺžnika na volejbalovom ihrisku, vzdialené od seba 9 a 6 metrov) a celú dráhu absolvujú dvakrát. Testované osoby musia dodržiavať pravidlá basketbalu. Hodnotí sa dosiahnutý čas. Okolo mét sa musí driblovať vzdialenejšou rukou.



### *Uplatnenie techniky herných činností jednotlivca v hre*

Hodnotenie individuálneho herného výkonu v útočnej a obrannej fáze hry je realizované v hre 5:5. Hodnotí sa subjektívnou metódou na základe priameho pozorovania a podľa nasledujúcich výkonových štandardov:

Štandard je **splnený**, ak hráč podáva výborný výkon vo všetkých oblastiach, aktívne sa zapája do hry, často a úspešne strieľa, neporušuje základné pravidlá, robí málo chýb, alebo hráč sa zapája do hry a občas sa dopúšťa chýb, v niektorých činnostiach sa ešte musí zlepšiť.

Štandard je **nesplnený**, ak sa hráč málokedy zapája do hry, nesprávne sa rozhoduje, neovláda základné pravidlá, nepochopil zmysel hry, nemá záujem spolupracovať a nemá záujem o hru.

### NORMY HODNOTENIA VÝKONOV NA SPLNENIE ŠTANDARDU

Test číslo	Chlapci	Dievčatá
1	6 košov	5 košov
2	5 košov	4 koše
3	12 prihrávok	11 prihrávok
4	do 21 sekúnd	do 23 sekúnd

### HODNOTENIE ŠTANDARDOV UČIVA Z VOLEJBALU

Zistené údaje sa zapisujú do príslušného protokolu 4a (chlapci), 4b (dievčatá).

### CHARAKTERISTIKA ŠTANDARDOV

Žiak ovláda techniku a v hre vie uplatniť herné činnosti jednotlivca:

- nahrávku pred seba,
- prihrávku - príjem podania a obranu v poli obojručne zdola a zhora,
- útočné odbitie obojručne zhora (dievčatá), smeč (chlapci),
- podanie zdola alebo zhora,
- jedno blok (chlapci).

Metódy hodnotenia:

testovanie a subjektívne hodnotenie na základe popisu štandardov a pedagogických skúseností.

### ŠTANDARDY ZVLÁDNUTIA TECHNIKY HERNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCA A ICH UPLATNENIE V HRE

#### 1. Test odbíjania obojručne zhora (prstami)

Zariadenie:

- rovná stena s horizontálne vyznačenou čiarou vo výške 230 cm,
- rovnobežná čiara na zemi vo vzdialenosti 150 cm.

Žiak po vlastnom nadhode odbíja opakovane o stenu, kým neurobí chybu. Za chybu sa považuje prešľap čiary na zemi, odbitie pod čiaru na stene, technicky nesprávne odbitie

(chytenie a hodenie lopty), iný spôsob ako odbitie obojručne zhora. Každý žiak má dva pokusy, ktoré vykonáva bezprostredne po sebe. Výsledkom v teste je lepší pokus, ktorý zaznamenáme do testovacieho hárku. Pri 40. opakovaní sa test končí.

Výkonový štandard: **splnený** - 20 odbití a viac

**nesplnený** - menej ako 20 odbití

## 2. Test odbíjania obojručne zdola (bagrom)

Zariadenie:

- rovná stena s horizontálne vyznačenou čiarou vo výške 230 cm,
- rovnobežná čiara na zemi vo vzdialenosti 150 cm.

Žiak po vlastnom nadhode odbije prvýkrát loptu o stenu obojručne zhora a potom pokračuje odbíjaním obojručne zdola, kým neurobí chybu. Za chybu sa počíta prešľap čiary na zemi, odbitie pod čiaru na stene, technicky nesprávne odbitie (chytenie a hodenie lopty), iný spôsob odbitia ako obojručne zdola.

Výkonový štandard: **splnený** - 10 odbití a viac

**nesplnený** - menej ako 10 odbití

Alternatívny test:

Test odbíjania bagrom nad seba. Žiak si nadhodí loptu a opakovane odbíja bagrom nad seba, minimálne do výšky hlavy.

Výkonový štandard: **splnený** - 20 odbití a viac

**nesplnený** - menej ako 20 odbití

Každý žiak má dva pokusy, ktoré vykonáva bezprostredne po sebe. Výsledkom v teste je lepší pokus, ktorý zaznamenáme do testovacieho hárku. Pri 40. opakovaní test končí.

## 3. Test istoty podania

Zariadenie:

- volejbalové ihrisko, výška siete podľa pravidiel

Žiak podáva postupne z ľubovoľného miesta zóny podania 10 podaní zdola, resp. 10 podaní zhora. Za každé podanie vykonané podľa pravidiel bez prešľapu a dotyku siete, ktoré dopadne do ihriska na druhej strane siete sa započíta bod. Výsledok zaznamenáme do príslušnej kolónky testovacieho hárku.

Výkonový štandard: **splnený** - 6 správne vykonaných podaní a viac

**nesplnený** - menej ako 6 správne vykonaných podaní

## 4. Uplatnenie techniky herných činností jednotlivca v hre

Nahrávka pred seba

**Splnený štandard:**

Žiak vie zaujať správne postavenie pod loptou, stojí bokom k sieti a je otočený do smeru odbitia. Vie odbiť loptu čisto, bez dvojdotyku a "ťahania" rovnobežne so sieťou. Väčšina jeho nahrávok má dostatočnú dĺžku a výšku a dá sa z nich útočiť, resp. lopta sa dá bez problémov odbiť k súperovi.

**Nesplnený štandard**

Žiak nevie nahráť, t.j. snaží sa loptu odbiť k súperovi alebo ju vôbec nie je schopný spracovať. Ak sa pokúša nahrávať, nevie zaujať správne postavenie, loptu odbíja nečisto, nevie nahráť útočníkom pri sieti, t.j. nahrávka smeruje k súperovi alebo hlboko do vlastného ihriska, je nízka a krátka. Z jeho nahrávok sa väčšinou nedá útočiť, lopta sa musí zachraňovať, často sa vôbec nedá pokračovať v hre.

Prihrávka - príjem podania, vyberanie lôpt pri obrane v poli

**Splnený štandard**

Žiak nemá vo väčšine prípadov problémy s odhadom dráhy letu lopty, vie sa zavčasu presunúť k lopte a zaujať správne postavenie. Pri odbíjaní je schopný usmerniť loptu do útočnej zóny na nahrávača tak, že sa z nej dá nahráť. Pri odbíjaní bagrom vie primerane dávkovať silu.

**Nesplnený štandard**

Žiak väčšinou nevie správne zareagovať na dráhu letu lopty, presunúť sa k lopte a správne ju odbiť - lopta väčšinou odskakuje alebo je odbitá nekontrolovane, nesmeruje do útočnej zóny. Ak je usmernená do útočnej zóny, nedá sa z nej väčšinou nahráť.

Útočné odbitie prstami  
(dievčatá)

**Splnený štandard**

Žiačka nemá väčšinou problémy s usmernením lopty k súperovi, vie loptu odbiť aj vo výskoku. Odbitie prstami je zväčšia prudké a takticky usmernené.

**Nesplnený štandard**

Žiačka odbíja loptu k súperovi bez akéhokoľvek taktického úmyslu. Aj pri dobrej nahrávke sa zriedkavo pokúša loptu takticky usmerniť. Často používa bager alebo iný "netypický" spôsob odbitia.

Smeč  
(chlapci)

**Splnený štandard**

Žiak vie odbiť loptu jednou rukou zhora vo výskoku do ihriska súpera. Vie správne odhadnúť, z ktorej nahrávky sa dá smečovať a z ktorej nie. Prakticky správne časuje rozbeh a odraz, úder do lopty je kontrolovaný. Lopta má tendenciu smerovať k zemi po priamke. Väčšina smečov končí v ihrisku súpera.

### **Nesplnený štandard**

Žiak sa o smeč pokúša veľmi sporadicky, alebo sa oň pokúša, ale je prevažne neúspešný. Technika smeča je nesprávna. Žiak nevie načasovať rozbeh a odraz, loptu podbieha, odbíja pokrčenou pažou, lopta letí vysokým oblúkom. Žiak dopadá do siete a pod. Väčšina smečov je neúspešná, t.j. končí v sieti alebo v aute.

Jednoblok  
(chlapci)

### **Splnený štandard**

Žiak sa vie takticky správne rozhodnúť, kedy treba blokovat' a kedy nie. Technika bloku je v podstate správna, t.j. žiak sa vie presunúť k lopte, správne načasovať výskok, vo výskoku má vystreté paže vo vzpažení mierne pred sebou, ruky pri sebe a nad úrovňou siete. Málokedy porušuje pravidlá (dotyk siete, prešľap). Lopta nemusí byť zablokovaná, ale žiak by mal svojou činnosťou sťažiť podmienky smečiarovi.

### **Nesplnený štandard**

Žiak v hre vôbec nepoužíva blok alebo ho používa netakticky, t.j. snaží sa blokovat' takmer všetky lopty, ktoré smerujú na jeho stranu. Technika bloku je nesprávna, t.j. žiak sa nevie presunúť k lopte, rozbieha sa kolmo na sieť, odráža sa veľmi ďaleko od siete, predčasne alebo neskoro, ruky má ďaleko od seba a pod úrovňou pásky siete. Svojím "blokom" neobmedzuje činnosť smečiara.

## **HODNOTENIE ŠTANDARDOV UČIVA Z HÁDZANEJ**

Zistené údaje sa zapisujú do príslušného protokolu 5a (chlapci), 5b (dievčatá).

### **CHARAKTERISTIKA ŠTANDARDOV**

Žiak ovláda techniku a v hre vie uplatniť herné činnosti jednotlivca:

- prihrávka od pleca a veľkým náprahom zhora,
- základné spôsoby streľby:
  - z priestoru spojky: vo výskoku, z miesta,
  - z priestoru krídla: skokom do bránkoviska z uhla,
  - z priestoru pivotmana: po obrate vpred skokom do bránkoviska,
- opakované vedenie lopty,
- bránenie hráča s loptou pri streľbe,
- bránenie hráča s loptou pri klamavej činnosti (0-6,1-5).

## **ŠTANDARY ZVLÁDNUTIA TECHNIKY HERNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCA A ICH UPLATNENIE V HRE**

### **1. Prihrávka veľkým náprahom zhora**

Zariadenie: hádzanárske ihrisko, vyznačená vzdialenosť 10 m.

Prihrávky vo dvojici na mieste vo vzdialenosti 10 m, dvojica vykoná spolu 20 prihrávok.

Výkonový štandard:

**Splnený:** Žiak prihrá minimálne 7-krát presne spolužiakovi, prihrávky sú technicky správne vykonané.

**Nesplnený:** Ak bol žiak úspešný menej ako 7-krát, prihrávky sú nepresné, ťažko spracovateľné.

## 2. Základné spôsoby strelby:

Z priestoru krídla:

žiak strieľa 5-krát z priestoru krídla po prihrávke od spolužiaka (obr.1).

Praváci strieľajú z ľavej strany, ľaváci z pravej strany.

Brankár stojí pri bližšej žrdi bránky.

Výkonový štandard:

**Splnený:** ak aspoň 3-krát vykonal strelbu technicky správne. Odraz do stredú bránkoviska, umiestnenie lopty k vzdialenejšej žrdi bránky.

**Nesplnený:** ak bol žiak úspešný menej ako 3-krát, neodráža sa do stredú bránkoviska, strieľa k bližšej žrdi.

Z priestoru pivotmana:

Základné postavenie strieľajúceho žiaka je v strede bránkoviska, za ním stojí pasívny obranca. Žiak realizuje pohyb proti prihrávke od spolužiaka, robí náznak klamavej činnosti na pravú stranu (ľaváci na ľavú stranu). Obranca reaguje na pohyb, útočník vykonáva obrat dopredu a realizuje strelbu skokom do bránkoviska (obr. 2). V strede bránky stojí pasívne brankár. Žiak má 5 pokusov.

Výkonový štandard:

**Splnený:** ak bol žiak aspoň 3-krát úspešný, splnil dané požiadavky (strelbu realizoval technicky správne), a loptu umiestňoval ľubovoľne do jednotlivých rohov bránky.

**Nesplnený:** ak bol úspešný menej ako 3-krát, nesplnil dané požiadavky, loptu umiestňoval do stredú bránky.

Z priestoru spojky:

Strelba zhora z miesta:

Praváci strieľajú z priestoru ľavej spojky, ľaváci z priestoru pravej spojky. Vo vzdialenosti 7 m od brány sú dvaja pasívni obrancovia, vzdialenosť medzi nimi je 1 - 1,5 m. Útočník s loptou stojí vo vzdialenosti 12 - 13 m od bránky. Prihráva na krídlo, dostáva spätnú prihrávku do pohybu a vykonáva strelbu zhora z miesta z čiary voľného hodu, na strelbu využíva medzeru medzi pasívnymi obrancami. Každý žiak má 5 pokusov. V strede bránky je pasívny brankár.

Výkonový štandard:

**Splnený:** ak bol žiak úspešný aspoň 3-krát v zmysle daných požiadaviek, používa správnu techniku strelby, loptu umiestňuje ľubovoľne do rohov bránky.

**Nesplnený:** ak bol žiak úspešný menej ako 3-krát, nesplnil dané požiadavky, loptu umiestňoval do stredú bránky, strelbu vykonával technicky nesprávne.

Strelba vo výskoku:

Základné postavenie útočníka je vo vzdialenosti 13 - 15 m od bránky v priestore ľavej spojky, ľaváci v priestore pravej spojky. Žiak po opakovanom vedení lopty vykonáva strelbu vo výskoku ponad pasívnych obrancov z čiary voľného hodu a snaží sa umiestňovať loptu do

rohov brány. Dvaja obrancovia stoja vo vzdialenosti 7,5 - 8 m od brány. V strede brány je pasívny brankár. Žiak má 5 pokusov.

Výkonový štandard:

**Splnený:** ak bol žiak úspešný a aspoň 3-krát, uplatnil správnu techniku strel'by, strieľal ponad pasívnych obrancov a loptu umiestňoval ľubovoľne do rohov brány.

**Nesplnený:** ak bol žiak úspešný menej ako 3-krát, má problémy s technikou strel'by, snaží sa strieľať mimo obrancov, odráža sa viacej do diaľky, loptu usmerňuje do stredu brány.

### 3. Opakované vedenie lopty

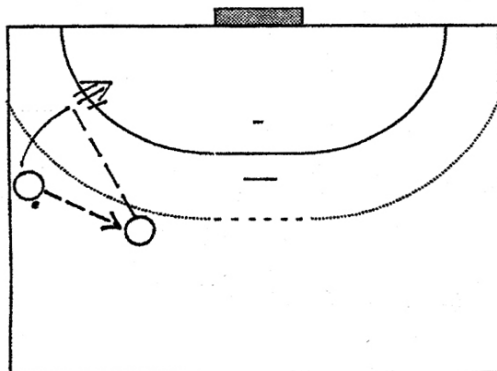
Zariadenie: hádzanárske ihrisko, vyznačená vzdialenosť 30 m.

Žiak vykonáva opakované vedenie lopty na vzdialenosť 30 m bez porušenia pravidiel v rýchlejšom tempe. Každý má 3 pokusy.

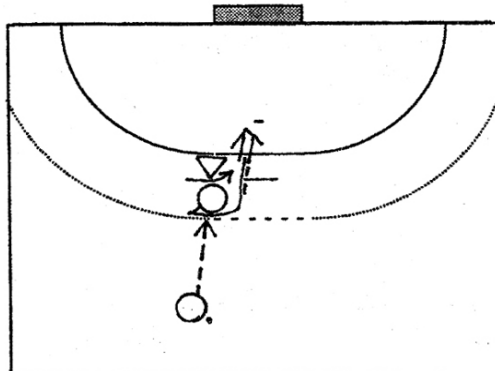
Výkonový štandard:

**Splnený:** Ak žiak vykonal aspoň 2-krát opakované vedenie lopty bez porušenia pravidiel v rýchlejšom tempe, loptu vedie vedľa súhlasnej nohy, odrazu, sú zosúladené s behom hráča.

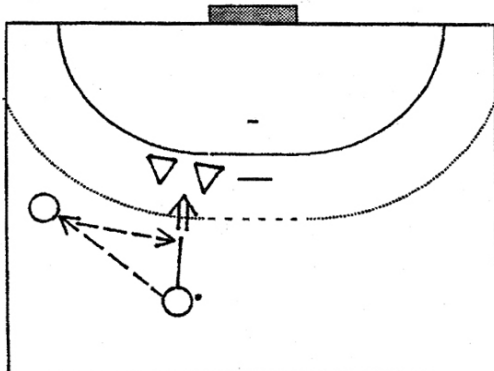
**Nesplnený:** Ak bol žiak úspešný menej ako 2-krát, vedenie lopty nie je zosúladené s behom hráča, nesprávne vedenie lopty brzdí hráča v rýchlosti behu (nízke, resp. vysoké vedenie lopty, vedenie lopty pred telom a pod.).



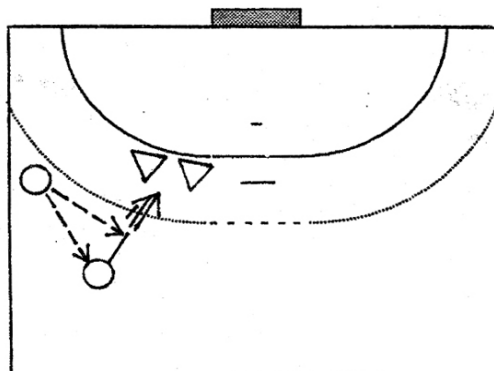
Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

#### 4. Uplatnenie techniky obranných činností jednotlivca v hre

Hrajú dve družstvá, obranný systém určí tréner (0-6, 1-5). Hodnotí sa uplatnenie techniky bránenia útočníka s loptou pri streľbe a pri klamavej činnosti v danom systéme.

Bránenie hráča s loptou pri streľbe

Výkonový štandard:

**Splnený:** Obranca včas pristupuje ku hráčom s loptou, zamedzuje realizovať streľbu, primerane reaguje na jednotlivé druhy streľby.

**Nesplnený:** Obranca opakovane neskoro pristupuje k útočníkovi s loptou, nepoužíva správnu techniku bránenia pri jednotlivých spôsoboch streľby.

Bránenie hráča s loptou pri klamavej činnosti

Výkonový štandard:

**Splnený:** Obranca nereaguje na prvý náznak pohybu útočníka, je v kontakte s útočníkom a snaží sa útočníka zastaviť, resp. prerušiť.

**Nesplnený:** ak obranca reaguje na prvý náznak pohybu útočníka, nie je s ním v kontakte, nedôrazne bráni hráča.

### HODNOTENIE ŠTANDARDOV Z UČIVA FUTBALU

Zistené údaje sa zapisujú do príslušného protokolu 6a (chlapci).

#### CHARAKTERISTIKA ŠTANDARDOV

1. Žiak ovláda základnú terminológiu, vie pomenovať základné herné činnosti a hráčske funkcie.
2. Žiak pozná základné pravidlá a vie ich prakticky uplatniť v hre a pri modelovaní.
3. Žiak uplatňuje pri hre zásady fair - play.
4. Žiak ovláda techniku a v hre vie uplatniť herné činnosti jednotlivca:
  - výber miesta,
  - spracovanie lopty,
  - prihrávanie lopty,
  - vedenie lopty,
  - obchádzanie súpera,
  - streľbu.

Metódy hodnotenia:

- testovanie (testy, kontrolné cvičenia),
- pozorovanie v hre.

### ŠTANDARDY ZVLÁDNUTIA TECHNIKY HERNÝCH ČINNOSTÍ JEDNOTLIVCA A ICH UPLATNENIE V HRE

#### 1. Žongľovanie nohou

Činnosť žiaka: žiak opakovane nadhadzuje jednou nohou alebo striedavo obidvoma nohami (ktoroukoľvek časťou) v pokoji loptu. Počet pokusov 3 x.

Hodnotenie: Žiak splnil úlohu, ak bez dotykov lopty o zem vykonal 6 opakovaní (nadhodení). Po 6 opakovaníach po kus končí.

Výkonový štandard: - **splnený** - 6 opakovaní,  
**nesplnený** - menej ako 6 opakovaní.

## 2. Presnosť prihrávky

Testová situácia: lopta na značke, 15 m od značky na zemi vyznačený stred kruhu priemeru 5 m.

Činnosť žiaka: žiak po rozbehu kope do lopty vnútorným priehlavkom (oblúkom) do vyznačeného kruhu. Počet pokusov 5 x dominantnou nohou.

Hodnotenie: žiak splnil úlohu, ak zasiahol kruh 3 presnými zásahmi.

Výkonový štandard: **splnený** - 3 presné zásahy a viac,  
**nesplnený** - menej ako 3 presné zásahy.

## 3. Vedenie lopty

Testová situácia: päť mét je postavených vo vzdialenosti 5 m od seba. Prvá méta označuje štart, posledná cieľ. Celková dĺžka slalomu je 20 m.

Činnosť žiaka: žiak vedie loptu k prvej méte a obieha ju vpravo. Ďalej pokračuje vo vedení slalomom striedavo vľavo a vpravo až do cieľa. Počet pokusov 2 s minimálnou 10-minútovou prestávkou.

Hodnotenie: žiak splnil úlohu, ak dosiahol lepší čas ako 8 s. Ak splnil prvým pokusom časový limit, ďalší už neabsolvuje.

Výkonový štandard: **splnený** - dosiahnutý čas 8 sekúnd a menej,  
**nesplnený** - dosiahnutý čas viac ako 8 sekúnd.

## 4. Presnosť streľby po vedení lopty

Testová situácia: lopta je položená na stredovej čiare hádzanárskeho ihriska. Bránka je rozdelená na tri časti spustenými, 1 m od seba vzdialenými švihadlami.

Činnosť žiaka: žiak vedie loptu smerom na bránku a pred čiarou 9 m hodou priehlavkovým kopom strieľa na bránu (oblúkom). Žiak strieľa 3 x pravou a 3 x ľavou nohou.

Hodnotenie: hodnotenie zásahov - 3 - 1 v smere od bránkových žrdí do stredu bránky (sprava i zľava). 0 bodmi sa hodnotí zásah mimo bránu. Žiak splnil úlohu, pokiaľ dosiahol v súčte zásahov viac ako 9 bodov (let lopty oblúkom).

Výkonový štandard: **splnený** - 9 bodov a viac,  
**nesplnený** - menej ako 9 bodov.

## 5. Hra

Testová situácia: ihrisko 20 x 30 m, počet žiakov 4 : 4

Činnosť učiteľa: pri hodnotení žiakov sleduje najmä:

- účelnosť pohybov,
- ovládanie lopty (technická stránka herných činností),

- súčinnosť (schopnosť spolupracovať).

Hodnotenie: výkon žiakov v hre hodnotíme stupnicou 1 -10 bodov, najlepší výkon znamená 10 bodov

Výkonový štandard: **splnený** - 5 bodov a viac,

**nesplnený** - menej ako 5 bodov.

## HODNOTENIE ŠTANDARDOV Z UČIVA ATLETIKY

Zistené údaje sa zapisujú do príslušného protokolu 7a (chlapci), 7b (dievčatá).

### CHARAKTERISTIKA ŠTANDARDOV

Medzi základné úlohy vyučovania atletiky v strednej škole patrí ďalšie osvojovanie nových zložitejších pohybov a zdokonaľovanie známych prvkov, fáz a pohybových činností vcelku. Pre učiteľa je dôležité z hľadiska časovej zložky v 1. až 4. ročníku a vybraných znakov pohybovej činnosti poznať jeho vývoj, v akej fáze sa výcvik nachádza a určiť kvalitatívne znaky v závere štúdia. Metóda hodnotenia: hodnotenie je subjektívne, na základe pozorovania, intuície a pedagogických skúseností.

Štandard zvládnutia učiva (celkové zameranie) - žiak vie, je schopný ukázať a primerane uplatniť racionálne základy pohybovej štruktúry vcelku, na úrovni pohybových predpokladov, s cieľom dosiahnuť primeranú atletickú výkonnosť.

Čiastkové zameranie:

1. Hodnotenie vonkajšej formy pohybovej činnosti (kinematické parametre - uhol vzletu ťažiska, uhol odrazu, uhol odvrhu a pod.).
2. Hodnotenie obsahovej stránky pohybovej činnosti (rozsah, rytmus, intenzita, zrýchlenie).
3. Realizácia pohybovej činnosti v uzlovej fáze.

#### *Nízky štart*

Štandard je **splnený**, ak žiak vie zaujať a uplatniť optimálne štartové postavenie v polohe "Pripravte sa" a v polohe "Pozor" s pracovnými uhlami na prednej nohe

- medzi predkolením a zadnou stranou stehna 900 - 1000 a na zadnej nohe 1300 - 1400. Je schopný rýchlo reagovať na signál, sklon osi tela vo fáze akcelerácie je primeraný k silovým schopnostiam, pozorovať intenzívnu prácu horných končatín, pravidelné narastanie dĺžky krokov, cyklickej rýchlosti a postupný prechod do švihového behu. Žiak tieto rýchlostné schopnosti vie uplatniť na vzdialenosť 20 - 25 m, pri kontrolných meraniach a v súťažných podmienkach. Pohyb pôsobí koordinovane, dynamicky.

Štandard je **nesplnený**, ak žiak nevie zaujať optimálne základné štartové postavenia, tieto sú strnulé a neuvoľnené. Pohybová reakcia na výstrel je oneskorená, vzpriamenie hlavy a trupu je predčasné. Pozorovať nepravidelné narastanie dĺžky krokov a bežeckej rýchlosti. Celý pohybový celok pôsobí nekoordinovane a nemá dynamický charakter.

#### *Skok do diaľky (kročným spôsobom, 1 1/2 výmeny)*

Štandard je **splnený**, ak žiak vie, je schopný ukázať a uplatniť postupne stupňovaný rozbeh zo vzdialenosti

- 14 -18 krokov, jeho rýchlosť vrcholí v závere rozbehu a pri odraze. Príprava na odraz má prirodzený charakter.
- predposledný krok je asi o 20 cm dlhší ako posledný. Na odrazovú dosku došľapuje na celé chodidlo, odraz vie vykonať aktívne s plným doznením a so zapojením švihových častí tela. V letovej fáze sa nachádza v polohe kroku (nohy sú v širšom roznožení) so vzpriameným trupom a po kulminácii prinožuje odrazovú nohu k švihovej. Pred doskokom vie aktívne prednožiť nohy. Uzlovou fázou skoku je spojenie rozbehu s odrazom. Pohybová štruktúra vykonaná vcelku pôsobí v rozbehu dynamicky, plynulo nadväzuje na energický odraz a na koordinované pohyby v letovej fáze a pri doskoku.

Štandard je **nesplnený**, ak uvedené fázy, časti skoku, sú vykonané na kvalitatívne nižšej úrovni. Žiak v rozbehu nevie vystupňovať rýchlosť, dĺžka krokov nie je ustálená, posledný krok nie je optimálne skratený. Odrazová noha došľapuje na miesto odrazu cez pätu, trup je v záklone, odrazové úsilie smeruje príliš nahor. Pohyby vo fáze letu a do skoku sú nekoordinované.

#### *Skok do diaľky závesom*

Štandard je **splnený**, ak žiak po dokončení odrazu v polohe kroku vie spustením švihovej nohy a pohybom odrazovej nohy zaujať závesovú polohu. Pred doskokom vie aktívne prednožiť nohy.

Štandard je **nesplnený**, ak žiak nevie ukázať a uplatniť pohybovú štruktúru z hľadiska dynamiky, rozsahu, zaujatia závesovej polohy, doskoku a celkovej koordinácie.

#### *Skok do výšky flopom*

Štandard je **splnený**, ak žiak pri realizácii celej pohybovej štruktúry vie, je schopný plynulo vystupňovať rýchlosť rozbehu k latke pod uhlom  $75^\circ - 90^\circ$ , udržať alebo mierne ju zvýšiť v oblúku. V základe vie vytvoriť predpoklady pre rotačný pohyb vhodnou polohou jednotlivých častí tela: vie sa nakloniť do stredu polomeru oblúka, odrazovú nohu kladie na miesto odrazu aktívne na celé chodidlo mierne cez pätu. Plece a švihovú nohu kolenom mierne odťahuje od latky a panvu vysúva - pretláča dopredu. Počas vzletu sa postupne otáča chrbtom k latke a prechádza v mostíkovej polohe a do doskočiska dopadá na lopatkovú časť chrbta. Uzlovou fázou pohybovej štruktúry je odraz. Uvedené činnosti žiak vie uplatniť na postupne zvyšovaných výškach vzhľadom na individuálne možnosti a v súťažných podmienkach.

Štandard je **nesplnený**, ak sa celá pohybová štruktúra vykoná na kvalitatívne nižšej úrovni a nemá tieto znaky: rozbeh nie je postupne vystupňovaný, chýba beh po oblúku (beží sa po priamke k latke, náklon tela do stredu oblúka, aktívny odraz, pretlačenie panvy dopredu, odraz nie je dokončený, vzlet je vo vysadenej polohe, žiak nezaujme mostíkové prehnutie, doskok do doskočiska je na chrbtovú oblasť. Celý skok - dráha ťažiska má plochú parabolu.

#### *Vrh guľou (chrbtom do smeru vrhu)*

Štandard je **splnený**, ak žiak vie, je schopný ukázať a uplatniť v štandardných podmienkach tieto základné charakteristické fázy a časti z pohybovej štruktúry: držanie gule, základné postavenie chrbtom do smeru vrhu a prechod do podrepu pred poskokom. Po odraze vie vykonať dostatočne dlhý poskok (sun) a zapojiť švihovú nohu do postupu a zaujať odvrhové postavenie so zatvoreným trupom. Do odvrhu je žiak schopný aktívne zapojiť dolné končatiny, trup a vrhajúcu pažu. Uzlovou fázou je plynulé spojenie poskoku s odvrhom a postupné zrýchlenie pohybu od začiatku až po vypustenie náčinia. Dosiahnutý výkon je vyjadrený aj zvládnutou technikou.

Štandard je **nesplnený**, ak pohybová štruktúra nie je nositeľom týchto základných znakov: žiak nevie, nedokáže vykonať prípravné polohy a prechod do podrepu. Odraz je málo aktívny a poskok krátky. V odvrhovom postavení sú dolné končatiny vystreté, trup otvorený a dráha pôsobenia na guľu je krátka. V komplexe je rozsah pohybu malý, postupne sa od začiatku až po vypustenie gule - nezrýchľuje.

*Štafetový beh (odovzdávka spodným oblúkom)*

Štandard je **splnený**, ak žiak vie, dokáže vykonať a uplatniť základné individuálne činnosti a súhrn činností pri odovzdávke so spolužiakom. Žiak ovláda techniku odovzdávky spodným oblúkom bez preloženia kolíka z ruky do ruky a dokáže dať v optimálnej vzdialenosti signál preberajúcemu bežcovi na prevzatie kolíka pri individuálne maximálnej rýchlosti (odovzdávka sa má uskutočniť v druhej polovici odovzdávajúceho územia).

Preberajúci žiak dokáže z kľudovej polohy včas prejsť do behu maximálnou rýchlosťou na úrovni svojich možností a zapažiť pažu od uhlom 45°, aby sa odovzdávka uskutočnila bez zníženia rýchlosti obidvoch bežcov. uvedené činnosti žiaci vedia uplatniť vo dvojici, v 4-člennom kolektíve a v súťažných podmienkach.

Štandard je **nesplnený**, keď žiak odovzdávajúci štafetový kolík nebeží rýchlosťou na úrovni svojich možností, nepredpaží pažu na získanie územného zisku a v optimálnej vzdialenosti nevysloví signál preberajúcemu bežcovi. Preberajúci bežec nedokáže vystupňovať rýchlosť, zapažiť pažu v plnom rozsahu a prevziať kolík bez zníženia rýchlosti v rámci individuálnych možností.

## HODNOTENIE ŠTANDARDOV Z UČIVA PLÁVANIE A PLAVECKÉ ŠPORTY

Zistené údaje sa zapisujú do príslušného protokolu 8a (chlapci), 8b (dievčatá).

### CHARAKTERISTIKA ŠTANDARDOV

Základnou úlohou vyučovania plávania a plaveckých športov v stredných školách je sústavné zdokonaľovanie osvojených plaveckých spôsobov, sprievodných pohybových činností vyúsťujúcich do bezprostredného a bezpečného pohybu vo vodnom prostredí v patričnom časovom rozpätí, ako aj osvojovanie si základov záchrany topiacich sa, skokov do vody, vodného póla, synchronizovaného plávania, kondičného plávania a cvičenia vo vode. Vychádza sa pritom zo základnej úlohy : využitie plávania pre praktický život najmä zo zdravotného hľadiska.

Na hodnotenie vývoja plaveckej spôsobilosti žiaka počas štúdia je dôležité stanoviť požiadavky pre jednotlivé fázy vyučovania a určiť kvalitatívne znaky v závere štúdia.

Metóda hodnotenia: základným kritériom je preplávaná vzdialenosť za stanovenú časovú jednotku, hodnotenie techniky prvkov a spôsobov, hodnotenie zvládnutia techniky plaveckých športov sa koná na základe pozorovania a pedagogickej skúsenosti učiteľa.

Štandard je **splnený**, ak:

žiak pozná, je schopný predviesť a primerane uplatniť základy pohybovej štruktúry plávania vcelku na úrovni vlastných pohybových predpokladov, s cieľom dosiahnuť plaveckú spôsobilosť a použiť plávanie na rozvoj pohybových schopností, upevnenie zdravia a využitie získaných pohybových návykov v praktickom živote.

Čiastkové zameranie:

1. Hodnotenie vonkajšej formy pohybovej činnosti - kinematické parametre, polohy, cykly, fázy.
2. Hodnotenie obsahovej stránky pohybovej činnosti (rozsah, plavecké tempo, plavecký krok).
3. Realizácia pohybovej činnosti v uzlových fázach.

## HODNOTENIE ŠTANDARDOV

### PLAVECKÉ SPÔSOBY - ŠPORTOVÉ - KRAUL, PRSIA, ZNAK

Štandard je **splnený**, ak žiak pozná a vie uplatniť základnú techniku plaveckých spôsobov, popísať polohu tela, cyklus pohybov horných a dolných končatín v jednotlivých fázach, charakteristické uzlové body ovplyvňujúce techniku, charakteristiku súhry končatín a dýchania, jeho rytmus, postupné zrýchľovanie záberu, striedavé zaťaženie a relaxovanie svalových skupín. Vytrvalostné schopnosti dokáže žiak uplatniť preplávaním vzdialeností 100 - 400 m rovnomerným tempom (podľa požiadaviek v jednotlivých ročníkoch).

Štandard je **nesplnený**, ak žiak nedokáže zaujať optimálnu polohu tela v danom plaveckom spôsobe, jeho pohyby sú trhané, neuvolnené, hlava pri nádychu neúmerne zodvihnutá, žiak má pri dýchaní a pociťovaní odporu prostredia, preto nedokáže absolvovať požadovanú vzdialenosť charakterizujúcu jeho plaveckú spôsobilosť v patričnom ročníku.

### OBRÁTKY

Štandard je **splnený**, ak žiak vie a dokáže predviesť a uplatniť základnú a kyvadlovú obrátku, pozná jej jednotlivé fázy, vie diferencovať dohmat na stenu bazéna pri jednotlivých plaveckých spôsoboch, obrátku vykoná plynulo, po otočení tela do nového smeru, zasúva do vody najprv ruku, až potom sa odráža od steny. Vie posúdiť pokles rýchlosti po splývaní a pozná vhodný moment nasadenia prvého tempa hornými alebo dolnými končatinami - podľa plaveckého spôsobu.

Štandard je **nesplnený**, ak obrátka nebola vykonaná plynulo, bez zastavenia po otočení tela do nového smeru, žiak nedohmatáva na obrátkovú stenu podľa pravidiel pre jednotlivé plavecké spôsoby. Žiak sa po otočení tela najprv odráža od steny a potom až prenáša pažu nad vodou. Počas splývania pod vodou telo nie je dostatočne vystreté. Neskoro nasadený prvý záber po poklese rýchlosti po splývaní.

### ŠTARTY Z BLOKU, Z VODY

Štandard je **splnený**, ak žiak vie ukázať a uplatniť techniku štartu z bloku i z vody pre znak. Pozná jednotlivé fázy štartu a vie ich posúdiť od základného postoja cez fázu odrazu v optimálnom uhle, vie analyzovať letovú fázu - význam pohybu hlavy počas letu, dopad do vody v patričnej hĺbke, následné splývanie s reguláciou hĺbky pomocou sklonu hlavy, nasadenie záberu končatín v prvom momente po poklese rýchlosti splývania. Pri štarte z vody v plaveckom spôsobe znak žiak vie a ovláda základnú štartovú polohu vo vode pri stene bazéna, uchopenie za držadlá, opretie dolných končatín o stenu bazéna. Po signále sa žiak vie odraziť od steny tak, aby telo preletelo prehnuto oblúkom nad vodou a zasunulo sa do vody za rukami. Žiak vie, že prehnutie počas letu závisí od švihy a záklonu hlavy.

Štandard je **nesplnený**, ak sú uvedené fázy vykonané na neefektívnej úrovni, žiak nevie zaujať optimálnu polohu na bloku alebo vo vode, neskoro reaguje na signál štartu, dráha letu vzduchom je krátka, kolmá, telo žiaka dopadne plocho na hrud', počas splývania nie je telo dostatočne napnuté, vystreté, žiak veľmi skoro alebo neskoro nasadí záber končatinami. Pri štarte z vody žiak dopadne na hladinu v sedavej namiesto prehnutej polohe, čím zníži počiatočnú

rýchlosť. Žiak sa dostane po skoku veľmi hlboko pod hladinu, čím stráca rýchlosť získanú odrazom.

## SKOKY DO VODY - PRIAME, STRMHLAV

Štandard je **splnený**, ak žiak vie pri realizácii pohybovej štruktúry skokov do vody z dosky alebo pevnej podložky odraziť sa smerom šikmo nahor, udržať vo vzduchu žiadanú polohu. Pri priamych skokoch - nohami napred, skočiť - prehnuto s vystretým telom po odraze a krúživými pohybmi paží a kolmým dopadom do vody, žiak vie skočiť skrčmo, po odraze pokrčiť kolená, uchopiť ich rukami a do vody dopadnúť s vystretými nohami. Žiak vie skočiť schylmo, pričom sú nohy počas letu v pravom uhle k trupu a vystrú sa pred dopadom do vody. Žiak vie skočiť strmhlav (hlavou napred) z miesta i z rozbehu, s dôrazom na výšku skoku, plynulým oblúkom a kolmým dopadom do vody.

Uvedené činnosti vie žiak uplatniť v rôznych výškach, z okraja bazéna, zo štartového bloku alebo z 1 - 3 m dosky (priame skoky).

Štandard je **nesplnený**, ak je pohybová štruktúra na nízkej úrovni, žiak sa neodráža šikmo nahor, ale do diaľky, poloha tela vo vzduchu nie je zachovaná, žiak dopadá do vody šikmo dopredu alebo dozadu, neprejaví odvahu skočiť z výšky 3 metrov (priamy skok).

## ZÁCHRANA TOPIACICH SA

Štandard je **splnený**, ak žiak vie a je schopný zvládnuť základné prvky i komplex činností pri záchrane topiaceho sa a poskytnutia prvej pomoci, žiak vie a ovláda plávanie na boku a súpažný znak ako účinné spôsoby na prepravu topiaceho sa, pozná ich základné polohy na boku a znaku, lokomočné pohyby končatín v jednotlivých fázach, možnosť plávania bez použitia horných končatín pri plávaní súpažným znakom a jednou rukou pri plávaní na boku. Žiak vie a dokáže pomôcť unavenému plavcovi patričnými formami pomoci, vie skočiť do neznámej vody z rozbehu upaženými rukami, prednožením jednej a zanožením druhej nohy tak, aby sa nepotopil a hlava ostala nad hladinou, a tak mohol sledovať topiaceho sa. Žiak ovláda prepravu topiaceho sa ku brehu tak, aby tvár topiaceho sa bola nad hladinou. Vie a ovláda vynesenie topiaceho sa na breh spôsobom na pleciach alebo okolo pása a poskytnúť prvú pomoc dýchaním z úst do úst.

Štandard je **nesplnený**, ak žiak nedokáže plávať na boku len jednou rukou a na znaku bez pomoci paží. Žiak nedokáže pomôcť unavenému plavcovi - spolužiakovi, nepozná základné uchopenie pod telom alebo pod čel'ust'ami a sám sa pri pomoci ponára. Pri skoku do neznámej vody ponorí tvár pod hladinu, čím stratí prehľad o mieste topiaceho sa. Žiak nedokáže preplávať s topiacim sa 12 metrov a vyniesť ho na breh, poskytnúť základnú prvú pomoc.

Vzdelávací štandard z plávania je možné použiť aj v skrátenej forme, pričom sa bude hodnotiť:

- a) 400 m ľubovoľným spôsobom, s možnosťou striedania spôsobu bez časového limitu.
- b) Skok strmhlav zo štartového skoku alebo 1 m dosky.
- c) Pomoc unavenému plavcovi ťahaním 12 m, plávaním na boku alebo súpažným znakom.

## LITERATÚRA

1. JURSIK, D.: Vzdelávací štandard z plávania a plaveckých športov pre stredné školy. Bratislava: TVŠ 8, 1998, č. 4.
2. KALHOUS, Z. - OBST, O. a kol.: Školní didaktika, Praha: Portál, 2000.
3. KIPS, M. a kol.: Didaktika. Bratislava: SVSTVŠ, 2002.
4. MORAVEC, R. - LABUDOVA, J.: Metodické pokyny na testovanie pohybovej a plaveckej výkonnosti detí a mládeže. Bratislava: MŠMŠ SR, 1990.
5. MELICHER, A. a kol.: Obsahový a výkonový štandard z telesnej výchovy pre stredné školy. Bratislava: ŠPÚ, 1996.
6. MELICHER, A.: Verifikácia štandardu učiva telesnej výchovy v stredných školách. In.: Telesná výchova, šport, výskum, súčasnosť, perspektíva na Univerzitách a vysokých školách. Bratislava: STU-KTV, 1997.
7. MELICHER, A. - VARGA, I.: Prieskum súčasného stavu a podmienok telesnej výchovy na stredných školách v Slovenskej republike. Bratislava: TVŠ 5, 1995, č. 1-2.
8. MELICHER, A.: Vzdelávacie štandardy učiva telesnej výchovy a ich overovanie v stredných školách. Bratislava: TVŠ 8, 1998, č. 2-3.
9. MELICHER, A.: Kontinuita výstupných štandardov školskej telesnej výchovy. In.: Perspektívy školskej telesnej výchovy a športu pre všetkých v SR, Bratislava: Zborník SVSTVŠ, 2001.
10. MELICHER, A. a kol.: Hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy žiakov stredných škôl. Metodická príručka. Bratislava: FTVŠ UK, 1998.
11. MIKUŠ, M.: Názory učiteľov stredných škôl východoslovenského regiónu na inováciu učebných osnov telesnej výchovy. TVŠ, 1995 č. 4.
12. MIKUŠ, M.: Štandardy v školskej telesnej výchove. Bratislava: TVŠ 6, 1996, č. 2.
13. STARŠÍ, J.: Názory učiteľov telesnej výchovy zo stredného Slovenska na súčasné problémy školskej telesnej výchovy. In.: Zborník vedeckovýskumných prác č.2, ACTA UNIVERSITATIS MATHAEI BELLII. Banská Bystrica: UMB, 1996.
14. TOMANOVÁ, E.: Charakteristika a tvorba vzdelávacích štandardov. In.: Inovácia projektov telesnej výchovy v základných a stredných školách Slovenskej republiky. Zborník FTVŠ UK. Bratislava: FTVŠ UK, 1996.
15. STREŠKOVÁ, E. - KOPERNICKÁ, M. - KYSELOVIČOVÁ, O.: Overovanie štandardu z gymnastiky - dievčatá v stredných školách. Bratislava: TVŠ 8, 1998, č. 2-3.
16. TUREK, I.: Zvyšovanie efektívnosti vyučovania. Bratislava: Metodické centrum Tomášikova 4 1997.
17. Učebné osnovy gymnázia, štvorročné štúdium (povinné učebné predmety). Bratislava: MŠ SR 1997.
18. VARGA, I.: Overovanie cieľového štandardu z atletiky pre stredné školy. TVŠ 8, 1998, č.4

## **PRÍLOHA**

**VZDELÁVACÍ ŠTANDARD Z FUTBALU - 4.ročník**  
**ZÁZNAMOVÝ PROTOKOL č. 6a**

Škola:

Učiteľ:

Dátum testovania:

P.č	Meno	1	2	3	4	5
		Žonglovanie	Prihrávka	Vedenie lopty	Strelba	Hra
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						

**LEGENDA :** 1 = splnil; 0 = nesplnil