

UČEBNÉ OSNOVY

**pre 5 - 9. ročník
základnej školy pre sluchovo postihnutých**

VARIANT B

Učebné osnovy pre prípravný - 9. ročník základnej školy pre sluchovo postihnutých,
variant B schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky dňa 23. septembra 1996
rozhodnutím č. 4496 / 1996-153 s účinnosťou od 1. septembra 1996

Učebné osnovy

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

5. - 9. ročník
základnej školy pre sluchovo postihnutých

Variant B

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Charakteristika predmetu

Telesná a športová výchova je významnou integrálnou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov základnej školy pre sluchovo postihnutých. Jej proces je špecificky zameraný na pozitívne ovplyvňovanie fyzického a duševného zdravia, telesného, funkčného a pohybového vývinu žiakov, na formovanie psychických, intelektuálnych, morálnych a ďalších vlastností osobnosti.

V povinnom vyučovaní si žiaci prehľbujú, upevňujú, rozširujú pohybové zručnosti, vedomosti a návyky, čím získavajú základné telovýchovné vzdelanie i trvalý aktívny vzťah k pohybovej činnosti a telesnej kultúre.

Z psychohygienického hľadiska významnou je kompenzačná funkcia telesnej výchovy, t.j. priebežné poskytovanie možnosti psychického uvoľnenia nových emocionálnych zážitkov a radosti z pohybu.

Na tento základ, ktorý v učebnom pláne 5. - 9. ročníka predstavujú dve vyučovacie hodiny týždenne, sa nadväzuje v nepovinnom predmete pohybová príprava a v ďalších formách záujmovej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti v škole i mimo školy. Telesná výchova žiakov s oslabeným zdravím má v rámci povinného i nepovinného vyučovania charakter zdravotného telovýchovného procesu. Jeho špecifickosť spočíva v zacielení na odstraňovanie, kompenzáciu, resp. aspoň stabilizáciu porúch v zdravotnej telesnej výchove, vyplývajú pre jej proces a špecifické vzdelávacie a výchovné úlohy.

Pri dôslednom rešpektovaní individuálne rozdielnej úrovne biologického, psychického a sociálneho rozvoja sluchovo postihnutých žiakov cieľom vyučovania telesnej výchovy v 5. - 9. ročníku je:

- pozitívne ovplyvniť telesný rozvoj a správne držanie tela žiakov;
- zvýšiť úroveň základných pohybových schopností (vytrvalostných, silových, rýchlostných, obratnostných, kooridnačných), individuálnej výkonnosti, telesnej zdatnosti, a tým upevniť fyzické i duševné zdravie žiakov;
- prehĺbiť a upevniť základy i špecifické pohybové zručnosti a návyky;
- upevniť všeobecné a prehĺbiť špecifické hygienické návyky;
- systematizovať, prehĺbiť a upevniť vedomosti, aplikačné metodicky organizačné zručnosti žiakov;
- upevniť a stabilizovať aktívny postoj, citový a racionálny vzťah k telesnej výchove a k jej hodnoteniu, zvýšiť úroveň uvedomelosti, morálny pocit osobnej zodpovednosti za svoj zdravotný stav, telesný a pohybový rozvoj, výkonnosť a telesnú zdatnosť vlastného organizmu;
- efektívne participovať na výchove k demokracii, humanizmu, tolerantnosti, znášanlivosti, estetickému cíteniu, k občianskej zodpovednosti za konanie a vzťahu k spolužiakom, pedagógom, rodičom, starším, ale tiež vo vzťahu k životnému prostrediu a prírode.

Obsah telesnej a športovej výchovy tvorí systém pohybov (úkonov, operácií, činností), poznatkov, pravidiel a hodnôt telesnej kultúry.

Súčasťou obsahu sú aj výchovné a tvorivé námety, emocionálno-hodnotové vzťahy, ale i postupy, formy a metódy telesného, funkčného, pohybového, psychického a sociálneho zdokonaľovania organizmu i osobnosti.

Ťažiskom obsahu telesnej a športovej výchovy sú poznatky a činnosti z atletiky, gymnastiky a športových hier. Ako ďalšie odporúčame uplatňovať úpoly, plávanie, lyžovanie, korčuľovanie, turistiku, ľudové tance.

Všeobecne odporúčame učiteľom, aby pri naplnení dvoch vyučovacích hodín týždenne vychádzali z vlastných podmienok a z obsahu učiva určeného učebnými osnovami pre 5. - 9. ročník základnej školy a tento dopĺňali, variovali, aby v zvolenom tematickom celku dosiahli optimálne zvládnutie obsahu učiva.

osobnej zodpovednosti žiakov za svoj zdravotný stav, pohybovú kultivovanosť, výkonnosť a telesnú zdatnosť, ale tiež zvýšenie aktivity, angažovanosti a samostatnosti žiakov v telesnej výchove.

Na učivo o teoretických poznatkoch sa navyčleňujú osobitné hodiny, preto ich obsah má byť súčasťou každej vyučovacej hodiny.

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
<u>Všeobecné poznatky z telesnej kultúry</u>					
Športové tradície školy	x	x			
Športové hry sluchovo postihnutej mládeže	x	x	x	x	x
Základné poznatky o všestrannej telesnej príprave a jej význame pre rozvoj telesnej zdatnosti	x	x	x	x	x
Poznatky o rozvoji základných pohybových schopností	x	x	x	x	x
Základné poznatky z anatómie a fyziológie v súlade s poznatkami z iných vyučovacích predmetov				x	x

II. Poradové cvičenia

Poradové cvičenia sa využívajú na účelnú organizáciu práce v telovýchovnom procese a na výchovné zjednotenie činnosti väčšieho počtu žiakov. Sú spoločné pre chlapcov a dievčatá a zameriavajú sa na výcvik jednotlivca, družstva a celej skupiny žiakov. Počas vyučovania všetkých tematických celkov a pri cvičeniach v prírode si žiaci postupne osvojujú povely a podľa nich určené účelovo zamerané pohybové zručnosti spojené so správnym držaním tela a s celkovým estetickým pohybovým prejavom každého jednotlivca.

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
<u>Špecifické poznatky</u>					
Organizácia práce ako základná podmienka bezpečnosti v telesnej výchove	x	x	x	x	x
Základné hľadiská poradového vystupovania žiakov	x	x			

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Pohybové činnosti

Postoje	x	x			
Obraty na mieste	x	x			
Nástupové útvary družstva	x	x			
Pochodové útvary družstva	x	x			
Pochod, vypochoďovanie, zastavenie, zmeny smeru otáčaním	x	x			
Podávanie hlásenia	x	x			
Osvojovanie povelov a povelovej techniky	x	x			
Pracovné povely používané na hodinách telesnej výchovy pri cvičeniach v prírode a pri telovýchovných chvíľkach	x	x	x	x	x

III. Prípravné, kondičné, koordinačné a kompenzačné cvičenia

Osvojovaním a zdokonaľovaním prirodzených cvičení a účelovo vybraných špeciálnych pohybových zručností pri cvičení s telovýchovným náčinom, náradím i na náradí sa v podmienkach školy sleduje čo najintenzívnejšie rozvíjanie pohybových schopností, ktoré sa prejaví zlepšovaním telesnej kondície každého žiaka.

Učivo sa využíva vo všetkých ročníkoch v akomkoľvek tematickom celku prevažne ako súčasť úvodnej, prípravnej, prípadne záverečnej časti všetkých vyučovacích hodín. V praxi sa učivo vyberá podľa telesnej a pohybovej vyspelosti a psychomotorických osobitostí žiakov, podľa ich počtu v triede a podľa miestnych materiálnych podmienok školy.

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Špecifické poznatky

Zásady správneho držania tela pri stojoch a obvyklých pracovných polohách	x	x	x	x	x
Zdravotný a estetický význam správneho držania tela		x	x	x	x
Charakteristika typických zdravotných odchýliek správneho držania tela			x	x	x
Zásady správnej techniky švihových a vedených pohybov, kmitov a výdrží	x	x	x	x	x
Význam pohybovej kompenzácie pri jednostrannom zaťažovaní organizmu			x	x	x

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Pohybové činnosti

Cvičenia bez náčinia

Cvičenia jednotlivcov a dvojíc (na mieste a z miesta, s miestnym i celkovým účinkom)	x	x	x	x	x
Osvojovanie určených pohybových etúd a zostáv	x	x	x	x	x
Kompenzačné cvičenia a špeciálne cvičenia zamerané na upevňovanie správneho držania tela a odstraňovanie individuálnych rastových chýb	x	x	x	x	x
Cvičenia zamerané na upevňovanie správneho hrudného a brušného dýchania	x	x	x	x	x
Strečingové cvičenia	x	x	x	x	x

Cvičenia s krátkou palicou

Cvičenia jednotlivcov, dvojíc a skupín zamerané na zdokonaľovanie motoriky ruky	x	x	x	x	x
Cvičenia zamerané na upevnenie správneho držania tela	x	x	x	x	x
Cvičenia herného charakteru	x	x	x	x	x
Cvičenia určených krátkych pohybových zostáv		x	x	x	x

Cvičenia s plnou loptou

Cvičenia jednotlivcov, dvojíc a skupín	x	x	x	x	x
Cvičenia zamerané na zdokonaľovanie motoriky ruky (kotúľanie, váľanie, prenášanie, odovzdávanie, hádzanie, chytanie)	x	x	x	x	x
Cvičenia krátkych pohybových zostáv		x	x	x	x

Cvičenia s malými činkami (500 - 1000 g)

Posilňovacie cvičenia poží, nôh a trupu so zameraním na dynamickú silu	x	x	x	x	x
Cvičenia určených krátkych pohybových zostáv		x	x	x	x

Cvičenia s krátkym švihadlom

Preskoky jednoožne, striedavonožne, znožmo aj s využívaním hudobného sprievodu	x	x	x	x	x
Preskoky rôznym spôsobom so zameraním na všeobecnú vytrvalosť	x	x	x	x	x
Jednoduché kombinácie a krátke zostavy	x	x	x	x	x

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Cvičenia so švédskou lavičkou

Prípravné cvičenia jednotlivcov a dvojíc na lavičke a s lavičkou	x	x	x	x	x
Chôdza, beh a skoky aj so zmenami na vodorovnej lavičke po dĺžke	x	x	x	x	x
Cvičenia rovnováhy na mieste aj so zmenami postojov a polôh a v pohybe na doske alebo na kladinke vodorovnej lavičky	x	x	x	x	x
Chôdza, beh a skoky aj s obratmi na šikmo (pevne i pohyblivo) zavesenej lavičke	x	x	x	x	x
Zdvíhanie, nosenie, otáčanie a prevracanie lavičky skupinou cvičencov			x	x	x

Cvičenie na rebrinách

Prípravné cvičenia jednotlivca a dvojíc	x	x	x	x	x
Vystupovanie a zostupovanie, vyliezanie a zliezanie, lezenie aj preliezanie s obratmi v rôznych zmiešaných	x	x	x	x	x
Výskoky z miesta, z chôdze a z rozbehu do rôznych zmiešaných visov	x	x	x	x	x

Šplh na ždri (dĺžka max. 5 m)

Šplh s prírazom (aj opakovane)	x	x	x	x	x
Šplh s prírazom a spúšťanie sa bez prírazu len rúčkovaním (len Ch)	x	x	x	x	x
Šplh bez prírazu (len Ch)	x	x	x	x	x

Šplh na lane (dĺžka max. 5 m)

Šplh so slučkou	x	x	x	x	x
Šplh s prírazom (len Ch)		x	x	x	x

Rýchly beh

Beh na 5 - 20 m vzdialenosť stupňovanou i maximálnou rýchlosťou	x	x	x	x	x
Beh s vybiehaním s rôznych postojov a polôh	x	x	x	x	x
Beh po slalomovej dráhe	x	x	x	x	x
Beh s rýchlymi zmenami smeru	x	x	x	x	x
Beh s nesením ľahkého predmetu v uvedených obmenách	x	x	x	x	x

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Vytrvalostný beh

Vytrvalostný beh až do 15 min. (aj v teréne)			x	x	x
Striedavý beh až do 12 min. (aj v teréne)	x	x	x	x	x
12 minútový beh na výkon (aj v teréne)	x	x	x	x	x

Prekážková dráha

Prekonávanie prekážkovej dráhy zostavenej z gymnastického náradia, lavičiek, rebrín, žineniek, šplhadiel a pod.	x	x	x	x	x
Prekonávanie terénnych prekážok a nerovností v bezpečnom prostredí	x	x	x	x	x

IV. Drobné a prípravné hry

Pohybové hry zaradené do obsahu učebných osnov sú výberom najtypickejších pohybových hier, ktoré možno v podmienkach škôl organizačne a materiálne využiť na rozvoj základných pohybových schopností a pohybových zručností aj na nácvik základnej techniky a taktiky pohybových činností vo všetkých tematických celkoch. Ich vhodné metodické využívanie upevňuje zdravie a rozvíja telesnú zdatnosť. Drobné a prípravné pohybové hry sa využívajú podľa potreby vo všetkých častiach vyučovacej hodiny.

Pohybové hry svojou emocionálnosťou, súťaživosťou a kolektívnym chápaním rozvíjajú psychomotorické schopnosti a formujú kladné postoje a vlastnosti osobnosti.

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Špecifické poznatky

Základné pravidlá pohybových hier	x	x	x	x	x
Základy organizácie práce a bezpečnosti pri výcviku	x	x	x	x	x
Zásady hygieny a úrazovej zábrany	x	x	x	x	x

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Pohybové činnosti

Drobné pohybové hry

Bežecké hry	x	x	x	x	x
Skokanské hry	x	x	x	x	x
Loptové hry (prihrávačky, odrážačky, vybijaná, zaháňáčky, triafačky)	x	x	x	x	x
Štafetové hry s náčiním a bez náčinia	x	x	x	x	x
Orientačné hry	x	x	x	x	x
Branné hry (prekážkové)	x	x	x	x	x

Prípravné pohybové hry

Gymnastické	x	x	x	x	x
Atletické	x	x	x	x	x
Úpolové	x	x	x	x	x
Herné	x	x	x	x	x
Lyžiarske	x	x	x	x	x
Plavecké	x	x	x	x	x
Korčuliarske	x	x	x	x	x
Páľkovacie	x	x	x	x	x

V. Úpoly

Úpoly sú telesné cvičenia, pri ktorých sa v priamom stretnutí s protivníkom usilujeme prekonať jeho odpor alebo ho premôcť. Úpolové činnosti sa delia na základné (prípravné), športové (úpolové športy) a bojové (pri skutočnom boji). Osvojovaním a zdokonaľovaním určených špeciálnych pohybových zručností sa rozvíjajú špecifické pohybové schopnosti, ktoré zlepšujú celkový telesný rozvoj žiakov a zvyšujú ich schopnosť sebaobrany.

Učivo sa uplatňuje ako tematický celok vhodný pre chlapcov aj dievčatá a jeho obsah sa upravuje podľa individuálnych psychomotorických osobitostí žiakov s prihliadnutím na úroveň ich biologického vývoja.

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Špecifické poznatky

Význam úpolových cvičení a ich vplyv na všestranný telesný rozvoj (D - 7. roč. a 8. roč.)	x	x			
Význam techniky pádov v úrazovej zábrane(D - 7. a 8. roč.)	x	x			
Zásady organizácie práce a bezpečnosti pri výcviku	x	x	x	x	x
Primeranosť sebaobrany pri napadnutí			x	x	x

Pohybové činnosti

Pretlaky a preťahy	x	x	x	x	x
Úpolové odpory v rôznych polohách	x	x	x	x	x
Pád vzad do kolísky (D v 7. a 8. roč.)	x	x			
Pád vzad kotúľom cez plece (D v 7. a 8. roč.)	x	x			
Pády bokom, prevalom		x	x	x	
Pády vpred kotúľom cez plece		x	x	x	
Nadväzovanie pádov		x	x	x	x
Strehové postoje (sedy, ľahy, kľaky) a odpory v nich			x	x	x
Držanie súpera na zemi - len Ch		x	x	x	x
Boj a únik z držania - len Ch			x	x	x

VI. Športová gymnastika

Obsah učiva športovej gymnastiky sa zameriava na osvojenie základných pohybových štruktúr v akrobacii, pri preskokoch, cvičení na hrazde, kladine a kruhoch. Učivo sa v niektorých častiach diferencuje pre chlapcov a dievčatá. Osvojovaním a zdokonaľovaním určených pohybových zručností sa rozvíjajú špecifické pohybové schopnosti, ktoré sa prejavujú zlepšením celkového telesného rozvoja žiakov a zvýšením ich všeobecnej pohybovej výkonnosti, upevnením správneho držania tela a ich estetickjším pohybovým prejavom.

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Špecifické poznatky

Základná charakteristika techniky určeného učiva	x	x	x	x	x
Základné pravidlá športovej gymnastiky			x	x	x
Zásady organizácie práce a bezpečnosti pri výcviku	x	x	x	x	x
Zásady úrazovej zábrany a zásady hygieny	x	x	x	x	x

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
Zásady poskytovania dopomoci a záchrany	x	x	x	x	x
Základné názvoslovie športovej gymnastiky			x	x	x

Pohybové činnosti

Akrobacia

Kotúľ					
- vpred	x	x			
- aj s obmenami a vo väzbách	x	x	x	x	x
- na zvýšenej podložke			x	x	x
- vzad	x	x			
- aj s obmenami a vo väzbách		x	x	x	x
Kolíska vzad z rôznych postojov a polôh	x	x			
Stojka na lopatkách	x	x			
Stojka na rukách					
- s oporou	x	x			
- samostatne s krátkou výdržou		x	x	x	x
- aj väzbách s osvojenými cvičebnými tvarmi		x	x	x	x
Premet bokom (vľavo, vpravo)	x	x			
- aj vo väzbách s osvojenými cvičebnými tvarmi			x	x	x
Rovnovážne polohy v stoji, v kľaku, v sede,					
v ľahu - napr. váhy stojmo, sed s prednožením,					
ľah vznesmo, kľak s vychýlením trupu vzad,					
kľak a hlboký záklon	x	x	x	x	x
Skoky na mieste					
- so sprievodnými pohybmi paží	x	x			
- s obratom	x	x			
- so zmenou stojov		x	x		
Skoky z miesta (len D)					
- diaľkový skok (len D)	x	x			
- jelení skok (len D)		x	x		
- nožnicový skok (len D)	x	x			
- čertík (len D)			x	x	x

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Preskoky (s použitím pružného mostíka REUTERalebo trampolíny)

Nácvik odrazu	x	x			
Skok					
- jednoduchý	x	x			
- prehnut	x	x			
- skrčením prednožmo		x	x		
Roznožka					
- cez kozu na šírku	x	x			
- cez kozu na šírku s oddialeným odrazom			x	x	x
- cez kozu na dĺžku		x	x		
Skrčka					
- cez kozu na šírku	x	x			
- cez kozu na šírku s oddialeným mostíkom			x	x	x
- cez debnu na šírku (len Ch)			x	x	x
Výskok do vzporu drepmo na debnu a zoskok prehnuto	x	x			

Hrazda

Z visu stojmo nadhmatom prešvih skrčmo do visu vnesmo vzadu - vis stojmo vzadu a späť do visu stojmo nadhmatom	x	x			
Z visu stojmo nadhmatom prešvih skrčmo do visu vnesmo vzadu - vis strmhlav	x	x			
Náskok do vzporu, zákmihom zoskok		x	x		
Prešvih únožmo vo vzpore ľavou (pravou) vpred (vzad)	x	x			
Zo vzporu zosun vpred	x	x			
Z visu stojmo odrazom jednonožne alebo obojnož - výmyk	x	x			
Podmet			x	x	x
Jednoduché väzby a zostavy z osvojených cvičebných tvarov	x	x	x	x	x

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
<u>Hrazda</u> (doskočná)					
Kmihanie vo vise (len Ch)			x	x	x
Opakované zhyby vo vise	x	x	x	x	x
<u>Kladina</u> - výška 1 m (len D)					
Chôdza					
- chôdza ajej obmeny (prísuný krok a premenný krok)	x	x	x	x	x
- so sprievodnými pohybmi paží	x	x			
- so sprievodnými pohybmi nôh		x	x		
- s obratmi	x				
Rovnovážne polohy					
- v stojí, v kľaku, v sede	x	x	x	x	x
- váha predklonmo				x	x
Zoskoky					
- priamy	x				
- prehnuto	x	x			
- priamy s pohybmi nôh - roznožením		x			
- priamy so skrčením prednožmo a prednožením roznožmo			x	x	x
Náskok					
- do vzporu drepmo	x				
- prešvihom do vzporu sedmo vzadu		x			
- do vzporu drepmo			x		
Klus					
		x	x		
Poskok					
- prísuný			x		
- premenný		x	x		
- do mierneho podrepu			x	x	x
Obrat					
- vo výpone v stojí, v podrepe aj v drepe		x	x		
- jednoduché väzby a zostavy z osvojených cvičebných tvarov	x	x	x	x	x

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Kruhy (do výšky čela, dosažné, doskočné)

- nepovinné učivo

Krúženie vo vise ležmo	x	x	x	x	x
Vis - zhyb stojmo	x	x	x	x	x
Vis vznesmo					
- s odrazom z visu stojmo	x	x	x	x	x
- z kmihania vo vise	x	x	x	x	x
Vis strmhlav	x	x	x	x	x
Kmihanie vo vise	x	x	x	x	x
Zákmihom zoskok					
- z kmihania vo vise	x	x	x	x	x
- zo zvisu vznesmo	x	x	x	x	x
Jednoduché väzby a zostavy z osvojených					
cvičebných tvarov	x	x	x	x	x

VII. Rytmická gymnastika

Rytmická gymnastika sa zameriava na osvojenie a zdokonaľovanie prirodzenej lokomócie, základov modernej gymnastiky, vybraných prostriedkov výrazovej gymnastiky a tancov.

Učivo je určené prevažne dievčatám, iba niektoré vybrané časti sú aj pre chlapcov. Osvojovaním a zdokonaľovaním určených činností zvyčajne s hudobným sprievodom sa sleduje predovšetkým estetizácia celkového pohybového prejavu, schopnosť cvičiť s hudbou a pohybom vyjadriť rytmus, tempo a dynamiku.

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Špecifické poznatky

Základné hudobno-pohybové vzťahy				x	x
Rytmus, charakteristické rytmy, tempo, takt	x	x	x	x	x

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
<u>Pohybové činnosti</u>					
Technika cvičenia základných pohybov - chôdza, klus, tanečné kroky, skoky, cvičebné tvary rovnováhy, obraty, ktoré sú primerané pohybovej vyspelosti žiakov	x	x	x	x	x
Technika cvičenia z hľadiska princípov správneho držania tela	x	x	x	x	x
Základy techniky cvičenia s náčiním - švihadlo, lopta	x	x	x	x	x
Cvičenia so závojom, šatkou, stuhou, tamburinou (len D)			x	x	x
Počítanie dôb s aplikáciou v jednoduchom pohybovom vyjadrení - chôdzi, kluse, jednoduchých pohybov paží, nôh, trupu a hlavy, zmeny postojov a polôh, jednoduché pohyby s náčiním a podľa hudobnej predlohy	x	x	x	x	x
Tempo - osvojovanie uvedených pohybov pri rôznom tempe; plynulé a náhle zmeny tempa	x	x	x	x	x
Rozvíjanie rytmického cítenia s využívaním charakteristických rytmov ľudových a spoločenských tancov	x	x	x	x	x
Základné pohybové štruktúry bez náčinia a s náčiním s vyústením do individuálnej a kolektívnej samostatnej tvorivosti (len D)			x	x	x
Jednoduché pohybové etudy so zameraním na základné rytmické útvary (2/4, 3/4, 4/4 takt) (len D)	x	x	x	x	x
Osvojenie tanečného kroku polky, valčíka, susedskej	x	x	x	x	x
Osvojenie jedného ľudového tanca	x	x	x	x	x

VIII. Atletika

Obsahom a poňatím sa atletika zameriava na osvojenie a zdokonaľovanie prirodzených pohybových činností, s ktorými sa žiaci zväčša oboznámili už na 1. stupni základnej školy. Osvojovaním a zdokonaľovaním určených základných pohybových zručností sa rozvíjajú základné pohybové schopnosti, ktoré sa prejavia zlepšením celkového telesného rozvoja žiakov a zvýšením ich všeobecnej pohybovej výkonnosti.

Učivo tvoria základné atletické disciplíny - beh, skok a hod.

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Špecifické poznatky

Základná charakteristika techniky vybraných atletických disciplín		x	x	x	x
Základy odbornej terminológie atletiky			x	x	x
Základné pravidlá atletiky	x	x	x	x	x
Zásady organizácie práce a bezpečnosti pri výcviku	x	x	x	x	x
Zásady hygieny a úrazovej zábrany	x	x	x	x	x

Pohybové činnosti

Bežecké techniky	x	x	x	x	x
Nízky a polovysoký štart	x	x			
Beh na 60 m	x	x	x	x	x
Beh na 1500 m (v 7. a 8. ročníku len D)	x	x	x	x	x
Beh na 3000 m (len Ch)			x	x	x
Štafetový beh			x	x	x
Prekážkový beh			x	x	x
Skok do diaľky (skrčmo)	x	x	x	x	x
Skok do výšky	x	x	x	x	x
Hod loptičkou 150 g (na diaľku a na cieľ)	x	x			
Hod granátom 350 g (na diaľku a na cieľ)			x	x	x
Vrh guľou			x	x	x

IX. Športové hry

Športové hry sú výberom najrozšírenejších športových hier u nás. Basketbal, hádzaná a volejbal sú určené pre chlapcov i dievčatá, futbal a ľadový hokej iba pre chlapcov. Obsah základného učiva sa zameriava na vybrané poznatky z pravidiel jednotlivých športových hier, ich organizáciu a riadenie a na základné herné činnosti - herné systémy, herné kombinácie a herné činnosti jednotlivca.

V jednom ročníku sa vyučujú dve športové hry zvolené podľa miestnych podmienok (odborné predpoklady učiteľa telesnej výchovy, materiálne podmienky, záujem žiakov, príp. tradície), aby v nich mohli žiaci získať dobrú základnú hráčsku úroveň, ktorá je predpokladom pre úspešné uplatnenie v stretnutí (napr. ŠH SPM) a podmienkou trvalejšieho aktívneho záujmu o športovú hru. Jedna hra sa zvolí ako hlavná, druhá je ako doplnková.

Vyučovanie vybranej športovej hry v druhom roku nadväzuje na osvojené učivo z prvého roku. V ďalších rokoch sa základné herné činnosti zdokonaľujú a upevňujú.

Vyučovací cyklus sa v športových hrách rozdeľuje na nácvičné (opakovacie, zdokonaľovacie) a herné hodiny.

Volejbal sa do vyučovania chlapcov aj dievčat zaraďuje až od 7. ročníka.

rok výuky

<u>Hádzaná</u>	1.	2.
<u>Špecifické poznatky</u>		
Základné pravidlá a terminológia hádzanej	x	
Zásady organizácie práce, bezpečnosti, hygieny a úrazovej zábrany	x	
Organizácia stretnutia a činnosť rozhodcov	x	
Charakteristika techniky a taktiky osvojovaných herných činností	x	x
<u>Pohybové činnosti</u>		
<u>Základy herných systémov</u>		
Postupný útok proti osobnej obrane	x	x
- rozostavenie útočníkov pri zakladaní útoku	x	
- prechod na útočnú polovicu	x	
- útok v priestore pred bránkoviskom súpera		x
Osobná obrana na celom ihrisku	x	x
Rozdelenie útočníkov k osobnému bráneniu a udržiavanie obranného postavenia	x	
- prechod na obrannú polovicu	x	
- sústavné obsadzovanie určeného útočníka		x
Územná obrana 0 : 6	x	x
<u>Herné kombinácie</u>		
Útočné kombinácie založené na prihrávaní	x	x
- medzi dvojicou útočníkov	x	
- zakončené prihrávkou ďalšiemu spoluhráčovi, strelbou		x
Obranná kombinácia zabezpečovania		x
Obranná kombinácia (prebiehanie, prepúšťanie)	x	x
<u>Herné činnosti jednotlivca</u>		
Uvoľňovanie bez lopty		
- behom, zmenou smeru a rýchlosti	x	
- pre horné chytenie lopty obojručne	x	
- pre dolné chytenie lopty obojručne		x
Uvoľňovanie s loptou		
- dvoma až tromi krokmi	x	

rok výuky

<u>Hádzaná</u>	1.	2.
- dvoma až troma krokmi, driblingom a opäť dvoma až troma krokmi		x
<u>Prihrávka</u>		
- horná jednoručne z miesta vpred, vpravo (vľavo)	x	
- horná jednoručne z výskoku		x
- z miesta na stojaceho alebo pohybujúceho sa spoluhráča	x	
- po chytení lopty v pohybe a po uvoľnení sa dvoma až troma krokmi, prípadne po chytení lopty a zastavení sa počas dvoch až troch krokov		x
<u>Strelba</u>		
- horná jednoručne z miesta	x	
- horná jednoručne z výskoku		x
- z miesta, po uvoľnení dvoma až troma skokmi	x	
Obsadzovanie útočníka bez lopty	x	
Obsadzovanie útočníka s loptou	x	
Činnosť brankára	x	x

rok výuky

<u>Futbal</u>	1.	2.
<u>Špecifické poznatky</u>		
Základné pravidlá a terminológia futbalu	x	
Zásady organizácie práce, bezpečnosti, hygieny a úrazovej zábrany	x	
Organizácia stretnutia a činnosť rozhodcov	x	
Charakteristika techniky a taktiky osvojovaných činností	x	x
<u>Pohybové činnosti</u>		
<u>Základy herných systémov</u>		
Postupný útok	x	x
- zaujatie a dodržiavanie určeného rozostavenia	x	
- udržanie lopty prihrávkami pod kontrolou družstva	x	
- zakončovanie útoku strelbou	x	
Osobná obrana	x	x
- rozdelenie útočníkov na osobné bránenie, zaujatie a dodržiavanie postavenia medzi útočníkom a vlastnou brámkou	x	

rok výuky

<u>Futbal</u>	1.	2.
- osobná obrana vo vlastnej polovici ihriska		x
Územná obrana		x

Herné kombinácie

Útočná kombinácia založená na prihrávke	x	x
- v jednej situácii, napr. traja proti jednému alebo štyria proti dvom, dvaja proti jednému		
Útočné kombinácie "prihraj a bež"		x
Obranná kombinácia založená na vzájomnom zabezpečovaní		x

Herné činnosti jednotlivca

Uvoľňovanie, nabiehanie	x	
Preberanie lopty vnútornou stranou lopty	x	
<u>Prihrávka</u>		
- por zemi na krátku a strednú vzdialenosť vnútornou stranou nohy, prípadne priamym priehlavkom	x	
- vnútorným priehlavkom		
- hlavou v stoji		x
Vhadzovanie lopty	x	
<u>Ťmenie alebo sťahovanie lopty</u>		
- jedným zo spôsobov: vnútornou stranou nohy, chodidlom, vonkajšou stranou nohy, špičkou, stehnom, hrudníkom	x	x
<u>Strelba</u>		
- z miesta priamym priehlavkom po vedení lopty	x	
- hlavou v stoji	x	
<u>Vedenie lopty</u>		
- priamym smerom, zastavenie lopty zašliapnutím	x	
- so zmenou smeru	x	x
Obchádzanie súpera obhodením, prehodením		x
Obsadzovanie hráča s loptou	x	
Obsadzovanie hráča bez lopty	x	
Obsadzovanie priestoru		x
Odoberanie lopty zachytením, vypichnutím súperovej prihrávky		x
Chyťanie v základnom postoji	x	
Prihrávka rukou, kopom z ruky		x
Ďalšie činnosti brankára s vybranými žiakmi	x	x

rok výuky

<u>Basketbal</u>	1.	2.
------------------	----	----

Špecifické poznatky

Základné pravidlá a terminológia basketbalu	x	
Zásady organizácie práce, bezpečnosti, hygieny a úrazovej zábrany	x	
Organizácia stretnutia a činnosť rozhodcu	x	
Charakteristika techniky a taktika osvojovaných herných činností	x	x

Pohybové činnosti

Základy herných systémov

Útočný systém založený na rozostavení štyroch útočníkov bez lopty v kruhu okolo útočníka s loptou (rozostavenie 2 - 1 - 2)	x	x
- na vlastnej polovici po získaní lopty		x
- pri prechode na polovicu súpera	x	
- na súperovej polovici	x	
Osobná obrana na polovici ihriska	x	x
- prechod na vlastnú polovicu ihriska	x	
- zaujatie obranného postavenia a postoja	x	
- sústavné obsadzovanie zvereného útočníka		x

Herné kombinácie

Útočná kombinácia s početnou prevahou útočníkov nad obrancami	x	x
- traja proti jednému, dvaja proti jednému, traja proti dvom	x	x
- zameraná na udržanie kontroly nad loptou vo vymedzenom priestore		x
- zameraná na udržanie kontroly nad loptou a dopravení lopty do cieľa (územie, kôš)	x	
Útočná kombinácia založená na akcii "hod' a bež"		x
Obranná kombinácia založená na prekízaní		x
- vonkajšom		x
- vnútornom		x

<u>Basketbal</u>	1.	2.
<u>Herné činnosti jednotlivca</u>		
Uvoľňovanie bez lopty		
- priamym behom, behom so zmenou smeru (V-únik), štartom, zrýchlením, spomalením	x	
- chytenie lopty v pohybe a zastavenie (dvojtaktom, skokom alebo krokom)	x	
Uvoľňovanie s loptou		
- obrátkou vpred, vzad, stredne vysoký dribling na mieste pravou príp. ľavou rukou	x	x
- začiatok úniku z miesta	x	
- zakončenie driblingu zastavením a v pohybe		x
Prihrávka		
- horná jednoručne, obojručne a jednoručne trčením	x	
- z miesta na stojaceho alebo pohybujúceho sa spoluhráča	x	
- v pohybe, po ukončení driblingu v pohybe		x
Strelba		
- z krátkej vzdialenosti horná, jednoručne	x	
- vo výskoku z miesta po odraze obidvoma nohami		x
- v pohybe po ukončení driblingu odrazom jednou nohou alebo obidvoma nohami		x
- z krátkej vzdialenosti horná alebo dolná jednoručne, v pohybe, po chytení lopty v pohybe		x
- zo strednej vzdialenosti horná jednoručne alebo obojručne z miesta	x	
- zo strednej vzdialenosti horná jednoručne z výskoku po odraze obidvoma nohami		x
Obsadzovanie útočníka bez lopty na vlastnej polovici	x	
Obsadzovanie útočníka s loptou na vlastnej polovici	x	
Vykrývanie priestoru pri početnej prevahe útočníkov		x

rok výuky

<u>Volejbal</u>	7.	8.
-----------------	----	----

Špecifické poznatky

Základné pravidlá a terminológia volejbalu	x	
Zásady organizácie práce, bezpečnosti, hygieny a úrazovej zábrany	x	
Organizácia stretnutia a činnosť rozhodcu	x	
Charakteristika techniky a taktiky osvojovaných herných činností	x	x

Pohybové činnosti

Základy herných systémov

Hráč, ktorý prijíma podanie, je nahrávačom -pri hre dvoch proti dvom na zmenšenom ihrisku	x	x
Každý stredný pri sieti je nahrávačom - pri hre troch proti trom a štyroch proti štyrom na zmenšenom ihrisku	x	x

Herné kombinácie

S nahrávačom pri sieti (v III. zóne); prihrávka - nahrávka -odbitie lopty k súperovi	x	x
Postavenie pri prijímaní lopty od súpera 2 - 0, 2 - 1, 3 - 1 s nahrávačom pri sieti (v III. alebo II. zóne) - pri hre na ihrisku 9 x 18 m	x	x

Herné činnosti jednotlivca

<u>Odbitie</u>		
- zhora obojručne z miesta	x	
- po pohybe	x	x
- nad seba	x	
- pred seba na určenú vzdialenosť	x	
- pod uhlom na určenú vzdialenosť	x	x
- zdola obojručne z miesta	x	x
- po pohybe		x
- pred seba na určenú vzdialenosť	x	
- pod uhlom na určenú vzdialenosť		x
- zhora jednoručne z miesta (k súperovi)		x
- zhora jednoručne vo výskoku (smeč)		x
<u>Podanie</u>		
- zdola v čelnom postoji	x	
- zhora v čelnom postoji (dievčatá z kratšej vzdialenosti)		x
Jednoblok proti smeču		x

rok výuky

<u>Volejbal</u>	7.	8.
Prihrávka na nahrávača pri sieti	x	
Nahrávka pred seba	x	

rok výuky

<u>Ladový hokej</u>	1.	2.
---------------------	----	----

Špecifické poznatky

Základné pravidlá a terminológia ľadového hokeja	x	
Zásady organizácie práce, bezpečnosti, hygieny a úrazovej zábrany	x	
Organizácia stretnutia a činnosť rozhodcov	x	
Charakteristika techniky a taktiky osvojovaných herných činností	x	x

Pohybové činnosti

Korčuľovanie

Jazda vpred, vzad, krátke oblúky, prekladanie vpred, zastavenie, pribrzdenie, štarty, obraty, preskoky, jazda vzad, prekladanie vzad, štarty z jazdy vzad	x	x
---	---	---

Základy herných systémov

Postupný útok, organizácia hráčov pri		
- zakladaní útoku	x	
- rozvíjaní útoku		x
- zakončení útoku	x	
Osobná obrana, organizácia hráčov pri obrane v		
- útočnom pásme		x
- strednom pásme	x	
- obrannom pásme	x	

Herné kombinácie

Útočná kombinácia s početnou prevahou útočníkov nad obrancami	x	x
- dvaja proti jednému	x	
- traja proti dvom		x
Obranná kombinácia na princípe osobného bránenia	x	x
- dvaja proti dvom	x	

rok výuky

<u>Ladový hokej</u>	1.	2.
- traja proti trom		x
<u>Herné činnosti jednotlivca</u>		
Uvoľňovanie bez puku zmenou smeru a rýchlosti	x	
Uvoľňovanie s pukom		
- krátkym driblingom	x	
- driblingom od seba k sebe	x	x
- ťahaním, tlačéním		x
Spracovanie puku	x	
Prihrávka		
- dlhým a krátkym švihom	x	
- príklepom, korčuľou		x
Strel'ba		
- po ruke krátkym švihom a príklepnutím	x	
- cez ruku švihom a príklepnutím		x
Obsadzovanie hráča bez puku	x	
Obsadzovanie hráča s pukom	x	

X. Lyžovanie

Lyžovanie sa uskutočňuje formou lyžiarskeho výcviku na zjazdových a bežeckých lyžiach. Obsahom sa zameriava na rozvoj základných pohybových schopností a na zvládnutie základných pohybových štruktúr a špeciálnych pohybových zručností v zodpovedajúcich terénnych a snehových podmienkach.

Učivo je rozdelené na päť výcvikových celkov odstupňovaných podľa výkonnosti žiakov. V celom rozsahu je určené pre žiakov 5. - 9. ročníka škôl v horských a podhorských obciach s priaznivými snehovými podmienkami na lyžovanie. Pre žiakov ostatných škôl, ktoré organizujú lyžiarsky výcvik formou zájazdu podľa smerníc Ministerstva školstva SR pre žiakov 7. ročníka, prípadne aj ostatných ročníkov, použije sa učivo prvého aj ďalších výcvikových celkov podľa stupňa vyspelosti a predpokladov žiakov.

rok výuky

<u>Lyžovanie</u>	7.
------------------	----

Špecifické poznatky

Základy odbornej terminológie lyžovania	x
Lyžiarska výstroj (lyže, viazanie, palice, oblečenie, topánky)	x
Voskovanie lyží	x
História lyžovania (vývoj zjazdového a bežeckého lyžovania, lyžiarske školy, súťaže, úspechy našich lyžiarov na OH a MS)	x
Nebezpečenstvo hôr (rizikové faktory prírodného prostredia, hosrká služba, úrazová zábrana, prvá pomoc)	x
Zásady pre pobyt na horách (hygiena a úrazová zábrana, aktívny režim dňa, ochrana životného prostredia)	x
Charakteristika techniky osvojených pohybových činností	x
Lyžiarske súťaže a ich základné pravidlá	x
Zásady organizácie práce a bezpečnosti pri výcviku	x

Pohybové činnosti

I. výcvikový celok (začiatocníci)

- nástup, hlásenie, nosenie, pripínanie a odopínanie lyží	x
- chôdza sunom a sklzom (na bežeckých lyžiach)	x
- výstup chôdzou, pridupávaním, bokom, jednostranným a obojstranným odvratom	x
- obraty na rovine na miernom svahu prešľapovaním, prívratom a odvratom	x

Bežecký výcvik

- odšľapovanie, brzdenie	x
- jazda odpichom súpaž, sklzy na jednej luži	x
- beh striedavý dvojkročný	x
- jazda cez terénne nerovnosti	x

Zjazdový výcvik

- odšľapávanie, korčuľovanie	x
- brzdenie obojstranným prívratom	x
- jazda cez terénne nerovnosti	x
- základný oblúk	x
- prehľbujúce učivo vychádza zo základného v zložitejších podmienkach (väčší sklon svahu, ťažší sneh atď)	x

rok výuky

<u>Lyžovanie</u>	7.
------------------	----

II. výcvikový celok (mierne pokročilí)

- zdokonaľovanie osvojených pohybových zručností	x
- výstup bokom, obojstranným odvratom	x

Bežecký výcvik

- odšľapávanie, korčuľovanie	x
- beh s odpichom súpaž jednokročný	x

Zjazdový výcvik

- odšľapovanie, korčuľovanie	x
- oblúk v pluhu	x
- základné oblúky jednotlivo a spájané	x

III. výcvikový celok (pokročilí)

- zdokonaľovanie techniky už osvojených pohybových zručností	x
- výstup bokom	x
- obraty zanožením	x

Bežecký výcvik

- beh s odpichom súpaž dvojkročný	x
- beh na lyžiach v teréne v premenlivých podmienkach	x

Zjazdový výcvik

- základné oblúky jednotlivo a spájané	x
- základné slalomové zostavy	x

IV. výcvikový celok (vyspelí)

- zdokonaľovanie techniky osvojených pohybových zručností	x
---	---

Bežecký výcvik

- odšľapovanie na rovine do osmičky, zo svahu po dráhe tvaru S	x
- korčuľovanie	x
- striedavý beh jedno- a dvojkročný	x
- beh súpažný dvoj- a štvorkročný	x

Zjazdový výcvik

opakovanie základných zjazdových oblúkov	x
nadväzovanie oblúkov regulácia rýchlosti	x
nácvik slalomu	x
skok zo snehového mostíka	

rok výuky

<u>Lyžovanie</u>	7.
------------------	----

V. výcvikový celok (výkonnostní)

Bežecký výcvik

- zrýchľovanie korčuľovaním	x
- striedavý beh dvoj- a štvorkročný	x
- beh s odpichom súpaž jedno- a dvojkročný	x

Zjazdový výcvik

- jazda vo väčšej rýchlosti	
- oblúky v rôznych modifikáciách	x
- nácvik zatáčania v sťažených podmienkach (terénnych aj snehových)	x
- nácvik slalomových zostáv	x
- nácvik zjazdu	x

XI. Korčuľovanie

Obsahom sa korčuľovanie zameriava na osvojenie vybraných poznatkov a základných pohybových štruktúr pri pohybe po ľade. Osvojovaním špeciálnych pohybových zručností sa rozvíjajú základné pohybové schopnosti, ktorých rozvoj v zimnom prostredí prispieva k otužovaniu organizmu žiakov.

Špecifické poznatky

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
Korčuliarsky výstroj	x	x	x	x	x
Základná charakteristika techniky korčuľovania	x	x	x	x	x
Zásady organizácie práce a bezpečnosti výcviku					
korčuľovania	x	x	x	x	x
Zásady hygieny a úrazovej zábrany	x	x	x	x	x

Pohybové činnosti

Jazda vpred	x	x	x	x	x
- na jednej nohe s prednožením, zanožením a prednožením skrčmo	x	x	x	x	x
- vo váhe	x	x	x	x	x
- vo dvojiciach	x	x	x	x	x
- dvojoporová (vlnovky)	x	x	x	x	x
- na rýchlosť do 60m	x	x	x	x	x

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
- na vytrvalosť do 12 min.	x	x	x	x	x
Jazda vzad	x	x	x	x	x
- vo dvojiciach	x	x	x	x	x
Zatáčanie	x	x	x	x	x
- na obidvoch korčuliach	x	x	x	x	x
- prekladaním vpred (po obvode kruhu na obidve strany, po osmičke)	x	x	x	x	x
- prekladaním vzad (po obvode kruhu na obidve strany, po osmičke)	x	x	x	x	x
Obraty a jazdy vpred do jazdy vzad a naopak(najprv na jednej korčuli)	x	x	x	x	x
Zastavenie jednostranným pluhom a znožmo(šmykom)	x	x	x	x	x

XII. Plávanie

Plávanie , ktoré patrí k biologicky najúčinnjším pohybovým činnostiam, je cyklické cvičenie, ktorého intenzita sa môže meniť v širokom rozsahu a má predovšetkým charakter vytrvalostného cvičenia. Osvojením a zdokonaľovaním určených špeciálnych pohybových zručností sa rozvíjajú základné pohybové schopnosti.

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
<u>Špecifické poznatky</u>					
Základné techniky vybraných plaveckých spôsobov(prsia, kraul, znak)	x	x	x	x	x
Záchrana topiacich sa	x	x	x	x	x
Zásady hygieny a bezpečnosti pri výcviku v bazéne	x	x	x	x	x
Starostlivosť o ochranu životného prostredia(vodné toky, vodné prostredie)	x	x	x	x	x
<u>Pohybové činnosti</u>					
Dýchanie do vody, splývanie	x	x	x	x	x
Jeden základný plavecký spôsob (prsia, kraul,znak)	x	x	x	x	x
Ďalší plavecký spôsob (prsia, kraul, znak),ktorý sa nezvolil ako základný	x	x	x	x	x

ročník

	5.	6.	7.	8.	9.
--	----	----	----	----	----

Skoky do vody z nízkeho postavenia (z okraja bazénu)	x	x	x	x	x
Obrátka	x	x	x	x	x
Štartový skok z bloku	x	x	x	x	x
Plávanie krátkych úsekov normálnou a zrýchlenou frekvenciou (do 25 m)	x	x	x	x	x
Plávanie na vytrvalosť (do 100 mi.)	x	x	x	x	x
Praktický nácvik dopomoci unavenému plavcovi a záchrana topiacich sa	x	x	x	x	x

Odporúčané netradičné aktivity

Popri plnení základného učiva učebných osnov základnej školy pre sluchovo postihnutých navrhujeme využívať i netradičné aktivity, napr.:

- hádzanie lietajúcich tanierov
- chôdza na chodúľoch
- prvky jogy
- tenis
- stolný tenis
- jazda na skateboarde
- prvky karate, judo
- hod loptičkou s uškom
- badminton
- nohejbal
- cvičenie na trampolíne a iné.

Riadenie učebného procesu

Úspešné splnenie plánovaných cieľov telesnej výchovy vyžaduje:

- dokonalé a komplexné poznanie žiakov,
- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v závislosti od podmienok školy, potrieb a záujmov žiakov i jeho úplnú realizáciu,
- uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti pri práci a hygieny,
- všestranné a sústavné využívanie pomôcok, materiálneho vybavenia a jeho dopĺňanie,
- pravidelné zapájanie žiakov do organizácie a riadenia procesu,
- priebežnú kontrolu a hodnotenie výsledkov,

- premyslené spájanie povinnej telesnej výchovy so záujmovými formami a s celým výchovno-vzdelávacím procesom v škole,

- úzka spolupráca s lekárom, rodičmi a ostatnými výchovnými činiteľmi.

Plánovanie práce má vychádzať zo školských smerníc a doporučených učebných osnov. K obsahu vymedzenému v učebných osnovách je potrebné pristupovať ako k otvorenému systému. Jeho plánovanie ná vlastné podmienky vyžaduje pohotové, tvorivé variovanie a dopĺňanie učiva. Pri týchto zásadách by nemalo dôjsť k jednostrannosti v zameraní obsahu.

Vzhľadom na diferencované materiálne a priestorové podmienky na školách, a tým i náročnejšiu organizáciu vyučovania telesnej a športovej výchovy, najmä v horších podmienkach je žiadúce, aby hodinová dotácia pre jednotlivé tematické celky učiteľia prispôbili nielen podmienkam, ale tiež predchádzajúcej pripravenosti, záujmom a reálnej úrovni zvládnutia učiva žiakmi.

V telovýchovnom procese je potrebné klásť dôraz na rozvoj uvedomelosti, aktivity a samostatnosti žiakov. To podmieňuje výraznejšie jeho intelektualizácia, teoretická príprava a osvojenie metodicko-organizačných zručností žiakmi.

V organizácii a riadení vyučovania telesnej výchovy je kľúčovou, z hľadiska nových potrieb, požiadavka výraznejšej demokratizácie a humanizácie procesu.

Napĺňanie tejto požiadavky vyžaduje:

a) dôsledné rešpektovanie rozdielných interpohlavných predpokladov, individuálneho genetického základu telesného rozvoja a psychomotorických schopností žiakov určitého vekového obdobia, ale tiež rozdielnej úrovne ich psychických vlastností a sociálnej zrelosti,

b) novú kvalitu vzťahov na rovine učiteľ - žiak - žiaci,

c) vytváranie podmienok a priestoru pre plný slobodný prejav osobnosti žiaka ako subjektu telovýchovného procesu,

d) citlivú reguláciu medziosobného porovnávanie motorických, ale najmä fyzických výkonov.

V týchto intenciách za aktuálne považujeme, aby telovýchovný proces sprevádzala vzájomná úcta, rešpektovanie individuality, jej svedomia, názorov, náročná láskavosť, príjemné citové ladenie, aktívny optimizmus.

Len v zmysle zásad odporúčame viesť evidenciu o žiakoch, plánovať a vykonávať kontrolu, slovné, písomné hodnotenie a klasifikáciu výsledkov.

Hodnotenie žiaka musí byť komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti.

Hlavným kritériom hodnotenia a klasifikácie má byť individuálne zlepšený vzťah, snaha o zlepšenie, aktivita a angažovanosť v telesnej výchove.

Dominantným znakom riadenia procesu má byť zvýšený podiel žiakov na jeho príprave, organizácii i samotnom riadení.

Všeobecne odporúčame učiteľom, aby v maximálnej miere rešpektovali zásady bezpečnosti a hygieny; základné zásady, postupy, formy a metódy telesného, funkčného a pohybového zdokonaľovania žiakov. Vypelost' žiakov umožňuje zvýšiť i podiel programového a problémového vyučovania. Učebnými osnovami vymedzený obsah sa vzťahuje na všetkých žiakov.

Zdravotné oslabenie, a tým i úľavy v telesnej výchove určuje lekár. Lekárom redukované činnosti, ktoré oslabený žiak nemá vykonávať, prípadne ďalšie osobitné upozornenia, musí učiteľ v plnom rozsahu rešpektovať.

Z psychologického hľadiska odporúčame, aby sa zdravotne oslabení a žiaci zúčastňovali povinnej telesnej a športovej výchovy, a to pri redukcii cvičení, ktoré môžu byť kontraindikáciou vzhľadom na ich oslabenie.

V iných prípadoch odporúčame vyučovanie v oddeleniach zdravotnej telesnej výchovy podľa učebných osnov pre 5. - 8. ročník základnej školy.