

Názov vyučovacieho predmetu	Telesná a športová výchova (TSV)
Počet vyučovacích hodín v ročníkoch	66 + 66 + 66 + 60 = 258 hodín
Stredná odborná škola	Stredná priemyselná škola elektrotechnická, Plzenská 1, Prešov
Názov ŠVP	25 elektrotechnika 26 informačné a komunikačné technológie
Názov ŠkVP	Elektrotechnika Informačné a sieťové technológie
Študijný odbor	2675 M elektrotechnika 2561 M informačné a sieťové technológie
Stupeň vzdelania	úplne stredné odborné vzdelanie
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský
Platnosť učebných osnov	Od 1.9.2025 počnúc 1. ročníkom

Charakteristika vyučovacieho predmetu

Predmet telesná a športová výchova sa zameriava na všestranný telesný rozvoj žiakov, podporu zdravého životného štýlu a vytváranie pozitívneho vzťahu k pohybovej aktivite. Jeho cieľom je systematickým a pravidelným pohybom prispievať k harmonickému telesnému i duševnému rozvoju žiakov, formovať správne držanie tela, rozvíjať pohybové schopnosti (sila, rýchlosť, vytrvalosť, koordinácia, ohybnosť) a pohybové zručnosti v jednotlivých športových disciplínach. Predmet vedie žiakov k osvojeniu základných poznatkov o význame pohybu pre zdravie, k rešpektovaniu pravidiel hier a športov a k formovaniu prosociálnych postojov, ako sú fair play, spolupráca a zodpovednosť.

V rámci telesnej a športovej výchovy sa uplatňuje predovšetkým **praktické cvičenie a pohybová činnosť žiakov**, doplnená o krátky **výklad učiteľa** a diskusiu k pravidlám a zásadám bezpečnosti. Používané sú aj **súťažné a herné formy, tímová práca** a spolupráca v skupine. Dôležitou stratégiou je tiež **individualizácia pohybových úloh**, aby sa rešpektovali schopnosti a zdravotný stav jednotlivých žiakov.

Obsah predmetu je rozdelený do tematických celkov, ktoré zahŕňajú:

- **Pohybové hry a športy** (kolektívne športy, individuálne športy, alternatívne športy),
- **Atletiku** (beh, skoky a hody),
- **Gymnastiku a kondičné cvičenia** (základné gymnastické prvky, cvičenia na rozvoj sily, obratnosti a flexibility),

Predmet má časovú dotáciu 2 hodiny týždenne, pričom výučba prebieha v telocvični, dvoch posilňovniach a v prípade priaznivého počasia na vonkajšom multifunkčnom ihrisku

Ciele predmetu

Cieľom vyučovacieho predmetu **Telesná a športová výchova** je podporovať všestranný telesný a duševný rozvoj žiakov prostredníctvom pravidelnej pohybovej aktivity. Predmet vedie žiakov k osvojeniu základných pohybových zručností, k rozvoju telesnej zdatnosti a k upevňovaniu zdravého životného štýlu. Zároveň formuje pozitívny vzťah k športu, podporuje zásady fair play, spoluprácu a zodpovednosť. Významným cieľom je aj vytváranie návykov aktívneho využívania voľného času pohybom a športom počas celého života.

Žiak by mal po absolvovaní predmetu porozumieť:

- významu telesnej aktivity pre zdravie človeka, telesný a duševný rozvoj, prevenciu ochorení a zdravý životný štýl,
- základným pravidlám bezpečnosti pri telesných cvičeniach, športových hrách a pobyte v prírode,
- základom pravidiel vybraných športových hier (futbal, basketbal, volejbal, hádzaná, florbal a iné) a individuálnych športov (atletika, gymnastika,),
- princípom fair play, zásadám spolupráce, rešpektu a ohľaduplnosti v kolektívnych činnostiach,
- zásadám poskytovania jednoduchej prvej pomoci pri úrazoch súvisiacich so športom,
- základom orientácie v prírode a možnostiach využitia prírodného prostredia pre pohyb a relaxáciu,

Žiak by mal po absolvovaní predmetu vedieť:

- správne vykonávať základné pohybové činnosti (bežecké, skokanské, vrhačské, gymnastické a plavecké),
- uplatňovať osvojené pohybové zručnosti pri športových hrách a súťažiach,
- efektívne spolupracovať v tíme, dodržiavať pravidlá hier a zásady fair play,
- zostaviť jednoduchý individuálny alebo skupinový cvičebný program na rozvoj telesnej zdatnosti,
- využiť základné kompenzačné a relaxačné cvičenia na predchádzanie preťaženiu organizmu,
- orientovať sa v teréne pri turistike a športových aktivitách v prírode,
- poskytnúť základnú prvú pomoc pri bežných športových úrazoch

Rozvíjané digitálne kompetencie:

Absolvent dokáže:

- analyzovať prvky dezinformácií a hodnotiť spoľahlivosť online zdrojov na základe autority a referencií,
- aplikovať ergonomické zásady a riadiť čas strávený pred obrazovkou (digital well-being),
- eticky a efektívne využívať generatívne AI nástroje na podporu učenia, pričom kriticky preveruje a cituje ich výstupy,

Rozvíjané kompetencie v oblasti udržateľnosti:**Absolvent dokáže:**

- kriticky posúdiť osobné hodnoty a porovnať ich s princípmi spravodlivosti a rešpektu k prírode.
- pochopiť medzigeneračnú spravodlivosť a solidaritu pri rozdeľovaní zdrojov (napr. uhlíkový rozpočet).
- identifikovať riešenia na prevenciu a prispôsobenie sa (adaptáciu) už existujúcim environmentálnym a sociálnym zmenám.

Rozvíjané podnikateľské kompetencie:**Absolvent dokáže:**

- identifikovať príležitosti a navrhovať riešenia,
- robiť základné rozhodnutia a prevziať iniciatívu,
- efektívne pracovať so zdrojmi a jednoduchým rozpočtom,
- spolupracovať v tíme a učiť sa zo skúseností.

Rámcový rozpis učiva vyučovacieho predmetu

Rámcový rozpis učiva	
I. ročník	66 hodín
Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti, diagnostika somatických ukazovateľov	6
Úvodná hodina, organizácia vnútorný poriadok TV priestorov, diagnostika somatických ukazovateľov	
Diagnostikovanie VPV – člňkový beh, skok do diaľky z miesta, sed – ľah, zhyby	
Diagnostikovanie VPV – 12 minútový beh	
Volejbal	8
Základné pravidlá, volejbalový streh, pohyb hráča vpred, vzad a do strán	
Odbitie obojručne zhora, z miesta pred seba a nad seba	
Odbíjanie lopty obojručne zhora, prihrávky	
Odbitie obojručne zdola z miesta, pred sebou	
Odbitie lopty obojručne zdola, prihrávky	
Podanie zdola zo skrátenej vzdialenosti	
Turnaj 2:2	
Turnaj 3:3	
Atletika, netradičné športy, futbal	16
Skok do výšky	
Vytrvalostný beh, futbal	
Bežecké cvičenia, workout, frisbee	
Bežecké cvičenia, futbal	
Vytrvalostný beh, frisbee	
Beh na 60 m, futbal	
Beh na 1500m – hodnotenie	
Bežecké cvičenia, workout, futbal	
Beh na 100 m, frisbee	
Záverečné preteky, turnaj frisbee	
Gymnastika	6
Všestranne rozvíjajúce cvičenia, kotúl vpred a vzad	
Preskoky – roznožka, skrčka, šplh	

Stojka na hlave, šplh	
Výmyk na hrazde, stojka na hlave	
Preskoky, výmyk na hrazde	
Zostava z kotúľov	
Bedminton	5
Pohyb hráča po ihrisku, pravidlá	
Pohyb hráča po ihrisku, základné údery	
Pohyb hráča po ihrisku. Podanie, príjem podania	
Riadená hra	
Turnaj vo dvojhre	
Kondičné posilňovanie	12
Technika posilňovacích cvičení	
Kruhový tréning – posilňovanie vlastnou váhou tela	
Komplexné posilňovanie s ľahkým náčiním	
Komplexné posilňovanie s nakladacou činkou	
Florbal	5
Pravidlá, základný postoj, Riadená hra	
Prihrávky, Zápasy	
Prihrávky, dribling, zápasy	
Prihrávky, streľba, Zápasy	
Riadená hra	
Basketbal	8
Dribling na mieste, v pohybe so zmenami smeru, prihrávky jednoručne, obojručne	
Precvičovanie driblingu, technika dvojtaktu a streľby	
Riadená hra	
Zápasy	
Kombinácia hod' a bež, dvojtakt	
Streľba z miesta, bránenie hráča s loptou, bez lopty	
Hodnotenie HČJ	
II. ročník	66 hodín
Organizácia, BOZP, vnútorný poriadok TV priestorov. Diagnostikovanie somatických ukazovateľov, Diagnostikovanie VPV	4
Organizácia, BOZP, vnútorný poriadok TV priestorov. Diagnostikovanie somatických ukazovateľov	
Diagnostikovanie VPV	
Volejbal	8
Odbitie obojručne zhora	
Odbitie obojručne zdola	
Priame podanie zhora na krátku vzdialenosť, herný systém 3:3	
Zápasy	
ÚK – kombinácia s nahrávačom v zóne III	
Herné kombinácie, HS 4:4 na zmenšenom ihrisku	
Atletika, netradičné športy, futbal	16
Bežecké cvičenia, bežecká abeceda, futbal	
Vytrvalostný beh – intervalový beh, workout, frisbee	
Vytrvalostný beh – štafetové hry , futbal	
Bežecké cvičenia, workout, frisbee	
Skok do výšky	
Beh na 1500m	
Záverečné preteky, beh na 100 m	

Gymnastika	6
Všestranne rozvíjajúce cvičenia, šplh	
Kotúle z rôznych do rôznych polôh, šplh	
Prípravné skokové cvičenia, kotúle, kotúl letmo, výmyk	
Stojka na hlave a na rukách, kotúle, výmyk, skokanské cvičenia	
Kotúl letmo, preskoky, výmyk, premet bokom	
Akrobatická zostava z kotúľov, roznožka, šplh	
Kondičné posilňovanie	12
Funkčný kruhový tréning vytrvalostnej sily	
Posilňovanie hornej časti tela s činkami	
Posilňovanie brucha vykonávané vlastnou váhou	
Posilňovanie nôh a sedacích svalov vykonávané s vlastnou váhou	
Posilňovanie hornej časti tela na lavici	
Posilňovanie brucha a sedacích svalov s nakladacím kotúčom	
Bedminton	5
Gymnastika	6
Všestranne rozvíjajúce cvičenia, šplh	
Kotúle z rôznych do rôznych polôh, šplh	
Prípravné skokové cvičenia, kotúle, kotúl letmo, výmyk	
Stojka na hlave a na rukách, kotúle, výmyk, skokanské cvičenia	
Kotúl letmo, preskoky, výmyk, premet bokom	
Akrobatická zostava z kotúľov, roznožka, šplh	
Kondičné posilňovanie	12
Funkčný kruhový tréning vytrvalostnej sily	
Posilňovanie hornej časti tela s činkami	
Posilňovanie brucha vykonávané vlastnou váhou	
Posilňovanie nôh a sedacích svalov vykonávané s vlastnou váhou	
Posilňovanie hornej časti tela na lavici	
Posilňovanie brucha a sedacích svalov s nakladacím kotúčom	
Bedminton	5
Opakovanie základných úderov, podanie	
Riadená hra	
Obranné údery – príjem smeča, Útočné údery – smeč, drajv	
Turnaj	
Basketbal	8
Prihrávky – dlhé, ich spracovanie, zdokonaľovanie driblingu	
Útočný systém 3-2 proti osobnému OS	
ÚK – clonenie, bránenie hráča pod košom	
Osobný obranný systém, prihrávky, zdokonaľovanie driblingu	
Zápasy / hra na dva koše /	
Testovanie HČJ	
Florbal	8
Uvoľňovanie s loptičkou a bez, prihrávky	
Zónová obrana, strelba	
Zápasy	
Dribling, strelba, riadená hra	
ÚK – kríženie, štandardné situácie, zónová obrana	
III. ročník	66 hodín
Úvodná hodina – organizácia, BOZP, vnútorný poriadok TV priestorov, diagnostikovanie somatických ukazovateľov, Diagnostikovanie VPV	4

Organizácia, BOZP, vnútorný poriadok TV priestorov. Diagnostikovanie somatických ukazovateľov	
Diagnostikovanie VPV	
Volejbal	8
Odbitie jednoručne zhora vo výskoku	
Herný systém 4:4 , ÚK s nahrávačom v zóne 3	
ÚK –odbitie jednoručne zhora vo výskoku	
OK- postavenie proti útoku súpera s jednoblokom	
HS 6:6	
OK – vykrytie priestoru za blokom stredným zadným hráčom	
Atletika, netradičné športy, futbal	16
Vytrvalostný beh- fartlek, workout frisbee	
Skok do výšky, bežecké cvičenia, futbal	
Skok do výšky, futbal	
Beh na 1500 m, workout, futbal	
Skok do výšky, turnaj frisbee	
Beh na 100m, workout	
workout, bežecké cvičenia, frisbee	
Vytrvalostný beh, futbal	
Bežecké cvičenia, frisbee	
Gymnastika	6
Akrobatické cvičenia – stojky, šplh	
Všestranne rozvíjajúce cvičenia	
Akrobatické cvičenia – premet bokom, výmyk	
Výmyk na hrazde, šplh, preskoky	
Kondičné posilňovanie	12
Technika posilňovacích cvičení	
Komplexný posilňovací program	
Funkčný kruhový tréning vytrvalostnej sily	
Bedminton	5
Opakovanie základných úderov, smeč, podanie	
Krátky a dlhý úder, precvičovanie	
Riadená hra	
Basketbal	8
Prihrávky, bránenie útočníka, strelba, osobný obranný systém	
Riadená hra	
2:1, UK hod' a bež	
Clony na hráča s loptou, bez lopty, uvoľňovanie sa s loptou, bez lopty, prihrávky, strelba, bránenie	
Florbal	5
ÚK prihraj a bež	
Riadená hra	
Zápasy, HČJ	
IV. ročník	60 hodín
Organizácia, BOZP, vnútorný poriadok TV priestorov. Diagnostikovanie somatických ukazovateľov, Diagnostikovanie VPV	4
Organizácia, BOZP, vnútorný poriadok TV priestorov. Diagnostikovanie somatických ukazovateľov	
Diagnostikovanie VPV	
Basketbal	8

HČJ – Prihrávky / Z /, streľba	
Zápasy	
Zónový obranný systém	
Basketbal	8
Prihrávky – dlhé, ich spracovanie, zdokonaľovanie driblingu	
Útočný systém 3-2 proti osobnému OS	
ÚK – clonenie, bránenie hráča pod košom	
Osobný obranný systém, prihrávky, zdokonaľovanie driblingu	
Zápasy / hra na dva koše /	
Testovanie HČJ	
Florbal	8
Uvoľňovanie s loptičkou a bez, prihrávky	
Zónová obrana, streľba	
Zápasy	
Dribling, streľba, riadená hra	
ÚK – kríženie, štandardné situácie, zónová obrana	
III. ročník	66 hodín
Úvodná hodina – organizácia, BOZP, vnútorný poriadok TV priestorov, diagnostikovanie somatických ukazovateľov, Diagnostikovanie VPV	4
Organizácia, BOZP, vnútorný poriadok TV priestorov. Diagnostikovanie somatických ukazovateľov	
Diagnostikovanie VPV	
Volejbal	8
Odbitie jednoručne zhora vo výskoku	
Herný systém 4:4 , ÚK s nahrávačom v zóne 3	
ÚK –odbitie jednoručne zhora vo výskoku	
OK- postavenie proti útoku súpera s jednoblokom	
HS 6:6	
OK – vykrytie priestoru za blokom stredným zadným hráčom	
Atletika, netradičné športy, futbal	16
Vytrvalostný beh- fartlek, workout frisbee	
Skok do výšky, bežecké cvičenia, futbal	
Skok do výšky, futbal	
Beh na 1500 m, workout, futbal	
Skok do výšky, turnaj frisbee	
Beh na 100m, workout	
workout, bežecké cvičenia, frisbee	
Vytrvalostný beh, futbal	
Bežecké cvičenia, frisbee	
Gymnastika	6
Akrobatické cvičenia – stojky, šplh	
Všestranne rozvíjajúce cvičenia	
Akrobatické cvičenia – premet bokom, výmyk	
Výmyk na hrazde, šplh, preskoky	
Kondičné posilňovanie	12
Technika posilňovacích cvičení	
Komplexný posilňovací program	
Funkčný kruhový tréning vytrvalostnej sily	
Bedminton	5
Opakovanie základných úderov, smeč, podanie	

Krátky a dlhý úder, precvičovanie	
Riadená hra	
Basketbal	8
Prihrávky, bránenie útočníka, strelba, osobný obranný systém	
Riadená hra	
2:1, UK hod' a bež	
Clony na hráča s loptou, bez lopty, uvoľňovanie sa s loptou, bez lopty, prihrávky, strelba, bránenie	
Florbal	5
ÚK prihraj a bež	
Riadená hra	
Zápasy, HČJ	
IV. ročník	60 hodín
Organizácia, BOZP, vnútorný poriadok TV priestorov. Diagnostikovanie somatických ukazovateľov, Diagnostikovanie VPV	4
Organizácia, BOZP, vnútorný poriadok TV priestorov. Diagnostikovanie somatických ukazovateľov	
Diagnostikovanie VPV	
Basketbal	8
HČJ – Prihrávky / Z /, strelba	
Zápasy	
Zónový obranný systém	
Útočný systém proti zónovému OS	
Atletika, netradičné športy	8
Vytrvalostný beh, workout	
Beh na 100m, frisbee	
skok do výšky	
Bežecké cvičenia, workout	
Kondičné posilňovanie	10
Technika posilňovacích cvičení	
Rozvoj maximálnej svalovej sily	
Komplexný posilňovací program	
Funkčný kruhový tréning	
Gymnastika	4
Všestranne rozvíjajúce cvičenia, roznožka, skrčka	
Akrobatická zostava, výmyk na hrazde	
Akrobatická zostava, výmyk, šplh	
Bedminton	4
Opakovanie pravidiel, HČJ	
Podanie, smeč, zápasy	
Volejbal	8
HČJ – prihrávka obojručne zhora, zdola, smeč	
HS – 6:6	
UK s nahrávačom v zóne III	
Útok zo zóny IV po diagonále, postavenie obrany	
Útok zo zóny II po diagonále – postavenie obrany	
Výmena dvojice – nahrávač, smečiar	
Florbal	7
HČJ – strelba, prihrávky	
HK – herná kombinácia prihraj a bež	

HK – zápasy	
Futbal	7
HK – ÚK založená na odlakávaní a nabiehaní	
Opakovanie herných systémov	
Zápasy	

Postupnosť v radení tematických celkov a rozsah vyučovania jednotlivých tém v rámcovom rozpise učiva nepredstavuje chronologické a záväzné členenie, ale len obsahovo a logicky usporiadaný systém učiva.

Vyučujúci môže vo vzdelávacom pláne upraviť rozsah vyučovacích hodín určený učebnými osnovami.

Vyučujúci vypracuje vzdelávací plán výučby v členení na jednotlivé vyučovacie jednotky

Vzdelávací plán schvaľuje predmetová komisia a prerokuje pedagogická rada.