Gymnázium v Považskej Bystrici

Predmet: Rozšírená telesná a športová výchova

Časový rozsah výučby: **2 hodiny týždenne 66 hodín**

Cieľová skupina **3.ročník a septima**
4 ročník a oktáva

A. Charakteristika predmetu a jeho ciele:

Voliteľný predmet **Rozšírená telesná a športová výchova** spája obsahovo predmety Zdravý životný štýl a TŠV . Predmet Zdravý životný štýl bol schválený a realizovaný v pedagogickom experimente na Gymnáziu v Považskej Bystrici od roku 2011/2012. V súčasnosti sa z hľadiska redukcie počtu žiakov v 3. a 4. ročníku vytvoril priestor na racionalizácie ponuky PVP pre a 3. a 4. ročník.

Žiak si môže predmet zvoliť v **treťom alebo vo štvrtom ročníku.**

Predmet **Rozšírená telesná a športová výchova** vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu. ***Rozširuje a prehlbuje praktické zručnosti rôznych pohybových aktivít a zlepšuje jednotlivé pohybové schopnosti. Zároveň umožňuje umožňuje žiakom naučiť sa novým pohybovým aktivitám a získať kladný postoju k pohybovým činnostiam. Taktiež poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.***

Ciele vyučovacieho predmetu:

Všeobecným cieľom voliteľného predmetu **Rozšírená telesná a športová výchova** rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.
Špecifickým cieľom predmetu je :

- osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu;
- porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu;
- nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu