

Učebné osnovy

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby podľa i-ŠVP + i-ŠkVP	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
Ročník	Siedmy
Škola (názov, adresa)	Základná škola, Školská 840, 930 37 Lehnice
Stupeň vzdelania	ISCED 2
Dĺžka štúdia	5 rokov
Forma štúdia	Denná
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom i-ŠVP pre príslušný predmet.

http://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna-a-sportova-vychova_nsv_2014.pdf

CHARAKTERISTIKA PREDMETU A JEHO VÝZNAM V OBSAHU VZDELÁVANIA

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

Telesná a športová výchova spája vedomosti, návyky a zručnosti spojené so zdravím, zdravým životným štýlom, pohybovou a športovou aktivitou využiteľnými nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Žiaci si vytvoria predstavu o význame pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní aktívneho zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Pri realizovaní obsahu telesnej a športovej výchovy je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov, ktoré by mali byť zohľadnené pri plánovaní cvičení, ako aj pri hodnotení žiakov. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení vo svojej pohybovej výkonnosti pri akceptovaní ich vlastných predpokladov

CIELE VYUČOVACIEHO PREDMETU

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom 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.

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou kľúčových a predmetových kompetencií:

KOMPETENCIE

Telesná a športová výchova napriek svojmu špecifickému zameraniu prispieva k rozvoju kľúčových kompetencií :

Komunikačné

- schopnosť porozumieť inej osobe a adekvátne reagovať,
- schopnosť vysvetliť a byť pochopený,

- schopnosť zúčastniť sa verejnej diskusie v rámci športových aktivít,
- schopnosti spolupracovať s ostatnými,

Kompetencia riešiť problémy

- uplatňuje pri riešení problémov vhodné metódy založené na analyticko-kritickom a tvorivom myslení,
- je otvorený (pri riešení problémov) získavaniu a využívaní rôznych, aj inovatívnych postupov, formuluje argumenty a dôkazy na obhájenie svojich výsledkov,
- dokáže spoznávať pri jednotlivých riešeniach ich klady i zápory a uvedomuje si aj potrebu zvažovať úroveň ich rizika,
- má predpoklady na konštruktívne a kooperatívne riešenie konfliktov,

Kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií

- schopnosť pripraviť stratégiu,
- schopnosť predvídať a reflektovať na zmeny
- využívať IKT k získavaniu informácií o témach súvisiacich s pohybom a zdravím,
- poznať a využívať aplikácie pre podporu pravidelnej pohybovej aktivity,
- kreatívne, inovatívne a kritické myslenie,

Kompetencia k celoživotnému učeniu sa – učiť sa učiť

- uvedomuje si potrebu svojho autonómneho učenia sa ako prostriedku sebarealizácie a osobného rozvoja,
- dokáže reflektovať proces vlastného motorického učenia,
- kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti,

Kompetencie sociálne a personálne

- dokáže na primeranej úrovni reflektovať vlastnú identitu a budovať si vlastnú samostatnosť/nezávislosť ako člen celku/tímu,
- vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
- osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine/tíme
- uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať pri dosahovaní spoločných cieľov,
- dokáže odhadnúť a korigovať dôsledky vlastného správania a konania a uplatňovať sociálne prospešné zmeny v osobných vzťahoch,

Kompetencie pracovné

- dokáže si stanoviť ciele s ohľadom na svoje profesijné záujmy, kriticky hodnotí svoje výsledky a aktívne pristupuje k uskutočneniu svojich cieľov,
- je flexibilný a schopný prijať a zvládať inovatívne zmeny,

Kompetencie smerujúce k iniciatívnosti a podnikavosti

- dokáže inovovať zaužívané postupy pri riešení úloh, plánovať a riadiť pohybovú činnosť so zámerom dosiahnuť ciele, a to nielen v rámci športovej hry, ale aj v každodennom živote,

Kompetencie občianske

- uvedomuje si základné humanistické hodnoty, zmysel národného kultúrneho dedičstva, uplatňuje a ochraňuje princípy demokracie,

- vyvážené chápe svoje osobné záujmy v spojení so záujmami širšej skupiny, resp. spoločnosti
- uvedomuje si svoje práva v kontexte so zodpovedným prístupom k svojim povinnostiam, prispieva k naplneniu práv iných,
- je otvorený kultúrnej a etnickej rôznorodosti,
- má predpoklady zainteresovane sledovať a posudzovať udalosti a vývoj verejného života a zaujímať k nim stanoviská, aktívne podporuje udržateľnosť kvality životného prostredia,
- uvedomuje si a zachováva základné princípy fair play,

Kompetencie vnímať a chápať kultúru a vyjadrovať sa nástrojmi kultúry

- uvedomuje si význam umenia a kultúrnej komunikácie vo svojom živote a v živote celej spoločnosti,
- cení si a rešpektuje umenie a kultúrne historické tradície,
- správa sa kultivovane, primerane okolnostiam a situáciám,
- je tolerantný a empatický k prejavom iných kultúr.

OBSAH A CIELE ZÁKLADNÝCH MODULOV

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životosprávy, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch častí - **modulov**.

1. Zdravie a jeho poruchy

2. Zdravý životný štýl

3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

4. Športové činnosti pohybového režimu

Ciele jednotlivých modulov

Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,

- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

Tematické celky predmetu

1. Atletika
2. Základy gymnastických športov
3. Športové hry
4. Sezónne pohybové činnosti
5. Povinne voliteľný tematický celok

Tematické celky sú s odporúčanou dotáciou - atletika 15%, základy gymnastických športov rovnako 15%, športové hry 25% a sezónne pohybové činnosti 15%. Povinne voliteľný tematický celok má dotáciu 30% a v každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný tematický celok. Cieľom povinne voliteľných tematických celkov je najmä posilniť motiváciu žiakov na vykonávanie pohybovej a športovej aktivity, využiť špecifické podmienky škôl a doplniť základné učivo. V charakteristike predmetu sú uvedené príklady menej známych športových hier ako bejzbal, ringo, bedminton či pohybové aktivity ako korčuľovanie alebo tanec. Tieto pohybové a športové aktivity môžu byť doplnené na základe vyššie uvedeného pravidla.

Na hodinách budeme využívať medzipredmetové vzťahy hlavne s predmetmi: HUV, VYV, BIO, GEG, FYZ, ETV. V predmete bude uprednostňovaná vyučovacia hodina ako hlavná forma organizácie. Vyučovanie sa realizuje v telocvični, na školských ihriskách, v teréne, na štadióne ŠK Lehnice. Trieda sa delí na 2 skupiny (chlapci a dievčatá) a pri nižšom počte žiakov v triede sú z dvoch tried vytvorené 2 skupiny.

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Zdravie a jeho poruchy	
<p>Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením.</p> <p>Cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično - koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku.</p> <p>Hygiena úborov.</p> <p>Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín). Zásady držania tela, správne držanie tela,</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</p> <p>zostaviť a realizovať jednoduché rozcvičenie pre každý tematický celok,</p> <p>dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</p> <p>aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení,</p>

<p>chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela .</p> <p>Základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity.</p>	<p>ohodnotiť správne držanie tela,</p> <p>vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém.</p>
<p>Zdravý životný štýl</p>	
<p>Zásady racionálnej výživy.</p> <p>Pohybový režim, aktívny odpočinok.</p> <p>Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí.</p> <p>Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.).</p> <p>Príprava a realizácia celoškolského projektu</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>vysvetliť základy racionálnej výživy,</p> <p>charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</p> <p>charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</p> <p>uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa.</p>
<p>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</p>	
<p>Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť.</p> <p>Poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike.</p> <p>Kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii.</p> <p>Kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika , rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia.</p> <p>Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh.</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,</p> <p>posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,</p> <p>aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</p> <p>každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,</p>
<p>Športové činnosti pohybového režimu</p>	
<p>Odborná terminológia telovýchovných a športových činností.</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</p>

<p>Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení.</p> <p>Technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov.</p> <p>Pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov.</p> <p>Dodržiavanie fair -play, organizácia súťaží.</p> <p>Úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH.</p> <p>OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play.</p>	<p>charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</p> <p>prezenovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</p> <p>aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,</p> <p>uplatňovať zásady fair –play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</p> <p>uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,</p> <p>popísať význam základných olympijských myšlienok.</p>
<p>1. Atletika 15% - 10 hodín</p>	
<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností.</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, 200m, vytrvalostný beh, štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>
<p>2. Základy gymnastických športov 15% - 10 hodín</p>	
<p>Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika).</p> <p>Športová gymnastika.</p> <p>Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby.</p> <p>Akrobacia-</p> <p>ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách</p> <p>–kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>popísať štruktúru gymnastických športov,</p> <p>prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</p>

<p>–kotúl vpred, podpor stojmo prehnute vzad. Skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom.</p> <p>Cvičenie na náradí a s náradím hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok, preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednoožne o 180°; ľah vznesmo/kotúl vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo, moderná gymnastika D švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie -lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p>	<p>vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</p> <p>zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.</p>
<p>3. Športové hry 25% - 16 hodín</p>	
<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy. Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre.</p> <p>Basketbal - prihrávka, dribling, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel.</p> <p>Futbal - prihrávka, tlmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p>	<p>Žiak vie : pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</p> <p>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</p> <p>využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p>
<p>4. Sezóna pohybové činnosti 15% - 10 hodín</p>	

<p>Cvičenia v prírode - orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok.</p> <p>Základné pravidlá ochrany životného prostredia. Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode. Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.</p>	<p>Žiak vie : správne vykonať základné bezpečnostné techniky - pády pri vykonávaní sezónnych činností, prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností. orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov, absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia, zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov, dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.</p>
<p>5. Povinne voliteľný tematický celok 30% - 20 hodín</p>	
<p>Stolný tenis Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania rakety. Herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom. Hráčsky streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend , bekhend a podanie /. Herné hodiny.</p> <p>Minihádzaná Prípravné činnosti: držanie lopty, nadhadzovanie a chytanie lopty namieste, v chôdzi, v behu, vpred, vzad i bokom, podávanie lopty na mieste i za pohybu. HČJ : vedenie lopty (opakované pravou a ľavou rukou)- dribling, predhodením, trojkrokové vedenie lopty. - tvorba a príprava celoškolského projektu - realizácia celoškolského projektu</p>	<p>Žiak vie: využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť, prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom, využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti, pozná a dodržiava zásady správnej výživy, zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,</p>

HODNOTENIE PREDMETU

Žiak je hodnotený podľa Metodického pokynu č. 22/2011 z 1. mája 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ známku **výborný (1), chválitebný (2), dobrý (3), dostatočný (4), nedostatočný (5)**.

Učiteľ pri kontrolnej činnosti:

- pozitívne hodnotí individuálne zlepšovanie žiaka
- vytvára pozitívnu atmosféru, najmä citlivým prístupom ku žiakom s menej dobrými športovými výsledkami
- aktívne zapája žiakov do kontrolnej činnosti,
- každý TC končí záverečnou kontrolou a hodnotením dosiahnutých výsledkov
- eviduje a vyhodnocuje základné údaje získané kontrolnou činnosťou,
- vytvára vlastnú pohybovú identitu u žiaka, pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojenie pohybových zručností, rozvíja kritické myslenie, dokáže pozitívne riešenie k problému, dosiahnuť tvorivý pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu, jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa počas telovýchovnej a športovej činnosti, vie vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch, motivovať žiaka pre dosiahnutie cieľa / športový výkon, dosiahnutie zručnosti, vie odôvodniť svoje hodnotové postoje a budovať si celoživotné návyky, má schopnosť získavať a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti,
- viesť žiaka k pozitívnemu vzťahu k sebe a iným, objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky, rozvíjať kompetenciu sebaovládania, efektívne pracovať v kolektíve, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov, zapájať žiakov do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej činnosti, dodržiavať princípy fair – play, vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení, uznať kvality súpera.

Predmet hodnotenia známku:

Predmetom hodnotenia sú osvojené vedomosti a kompetencie (spôsobilosti, schopnosti a zručnosti) z oblasti atletiky, športových hier, gymnastiky a pohybových hier.

Pri hodnotení uplatňuje učiteľ voči žiakom primeranú náročnosť pričom zohľadňuje ich individuálne osobitosti a zdravotné oslabenia.