

Vzdelávacia oblasť - ISCED 2

Zdravie a pohyb

Rámcový učebný plán vzdelávacej oblasti

Vzdelávacia oblasť	Predmet/ročník	5.	6.	7.	8.	9.	Spolu
Zdravie a pohyb	Telesná výchova	2	2	2	2	2	10

Učebné osnovy z telesnej a športovej výchovy

spracované v súlade so ŠVP telesná a športová výchova ISCED 2
– príloha v rámci špecifického cieľa 1

Spracovaný v rámci projektu:

Prioritná os:	1 Reforma systému vzdelávania a odbornej prípravy
Opatrenie:	1.1 Premena tradičnej školy na modernú
Prijímateľ:	Základná škola s materskou školou, Kudlov 781, 023 14 Skalité
Názov projektu:	Kľúč k vzdelaniu
Kód výzvy:	OPV-2008/1.1/03-SORO
Kód ITMS projektu:	26110130189

1. Charakteristika učebného predmetu

Predmet telesná a športová príprava 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.

2. Ciele vyučovacieho predmetu

Cieľom 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 nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

Kľúčové spôsobilosti

Pohybové kompetencie

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností z oblastí športových poznatkov, ktoré vykonával.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.

- Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľnočasových aktivít.

Učebné kompetencie

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

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 vytvorený hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívanie športových a pohybových činností 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.

Základom obsahu telesnej a športovej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky (ďalej len TC), ktoré sú rozdelené na základné a výberové. V ročnom cykle sa počíta vo všetkých ročníkoch so 66 vyučovacími hodinami.

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku poznatky z telesnej výchovy a športu, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov.

Obsah základných TC je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň i mala osvojiť väčšina žiakov. V ročnom pláne učiva odporúčame, aby sa základné tematické celky poznatky z telesnej výchovy a športu a všeobecná gymnastika vyučovali ako súčasť každej vyučovacej ŠVP, telesná a športová výchova.

Hodiny telesnej a športovej výchovy a boli dotované 15 % času vyučovacej hodiny. Ostatné základné tematické celky odporúčame vyučovať v dvoch alternatívach. Prvá alternatíva – v každom ročníku sa vyučuje každý tematický celok.

Druhá alternatíva – v každom ročníku sa odučia aspoň tri tematické celky.

Pritom každý tematický celok musí byť odučený počas školskej dochádzky aspoň dvakrát s výnimkou plávania. Tematický celok plávanie sa zaraďuje do vyučovania aspoň raz za 5 rokov. Tematický celok sa považuje za odučený, ak má v ročnom pláne minimálne 6 hodinovú dotáciu z celkového počtu vyučovacích hodín.

Aspoň jeden výberový TC je povinný v každom ročníku. Výberové TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení.

Obsah výberových TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy.

Učiteľ môže zaradiť do programu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. V záujme každého učiteľa telesnej a športovej výchovy by malo byť zúčastniť sa ďalšieho vzdelávania učiteľov a postupné získavanie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým činnostiam.

Prehľad tematických celkov

A. Základné tematické celky *Poznatky z telesnej výchovy a športu*

Všeobecná gymnastika

Atletika

Základy gymnastických športov

Športové hry

Plávanie

Sezónne činnosti

Povinný výberový tematický celok

Testovanie

S P O L U 66 hodín

V telovýchovnom procese sú poznatky základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností.

KOMPETENCIA

Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.

Charakteristika, cieľ a teoretická a praktická príprava predmete telesná a športová výchova v 5.-6 a 7.-8 ročníku ostáva rovnaká. Mení sa výkonový a obsahový štandard, ktorý je prispôsobený svojou výkonnosťou a náročnosťou na vek a fyzické schopnosti žiaka.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- poznať drobné organizačné formy telesnej a športovej výchovy,
- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy,
- vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
- poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností,
- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Všeobecné poznatky:

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
- telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus,
- úspechy našich športovcov na OH, MS, ME,
- olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,
- prvá pomoc pri drobných poraneniach.

Špecifické poznatky:

- odborná terminológia vo všetkých TC,
- technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností,
- pravidlá súťažení v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

3. Obsah vzdelávania

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 **modulov**.

1. Zdravie a jeho poruchy

2. Zdravý životný štýl

3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť

4. Športové činnosti pohybového režimu

1. Charakteristika učebného predmetu

Predmet telesná a športová príprava 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.

2. Ciele vyučovacieho predmetu

Cieľom 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 nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

Kľúčové spôsobilosti

Pohybové kompetencie

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností z oblastí športových poznatkov, ktoré vykonával.
- Žiak vie zostaviť a používať rozvíčenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.

- Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľnočasových aktivít.

Učebné kompetencie

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

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 vytvorený hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívanie športových a pohybových činností 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.

Základom obsahu telesnej a športovej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky (ďalej len TC), ktoré sú rozdelené na základné a výberové. V ročnom cykle sa počíta vo všetkých ročníkoch so 66 vyučovacími hodinami.

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku poznatky z telesnej výchovy a športu, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov.

Obsah základných TC je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň i mala osvojiť väčšina žiakov. V ročnom pláne učiva odporúčame, aby sa základné tematické celky poznatky z telesnej výchovy a športu a všeobecná gymnastika vyučovali ako súčasť každej vyučovacej ŠVP, telesná a športová výchova.

Hodiny telesnej a športovej výchovy a boli dotované 15 % času vyučovacej hodiny. Ostatné základné tematické celky odporúčame vyučovať v dvoch alternatívach. Prvá alternatíva – v každom ročníku sa vyučuje každý tematický celok.

Druhá alternatíva – v každom ročníku sa odučia aspoň tri tematické celky.

Pritom každý tematický celok musí byť odučený počas školskej dochádzky aspoň dvakrát s výnimkou plávania. Tematický celok plávanie sa zaraďuje do vyučovania aspoň raz za 5 rokov. Tematický celok sa považuje za odučený, ak má v ročnom pláne minimálne 6 hodinovú dotáciu z celkového počtu vyučovacích hodín.

Aspoň jeden výberový TC je povinný v každom ročníku. Výberové TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení.

Obsah výberových TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy.

Učiteľ môže zaradiť do programu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. V záujme každého učiteľa telesnej a športovej výchovy by malo byť zúčastniť sa ďalšieho vzdelávania učiteľov a postupné získavanie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým činnostiam.

Prehľad tematických celkov

A. Základné tematické celky *Poznatky z telesnej výchovy a športu*

Všeobecná gymnastika

Atletika

Základy gymnastických športov

Športové hry

Plávanie

Sezónne činnosti

Povinný výberový tematický celok

Testovanie

S P O L U 66 hodín

V telovýchovnom procese sú poznatky základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností.

KOMPETENCIA

Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.

Charakteristika, cieľ a teoretická a praktická príprava predmete telesná a športová výchova v 5.-6 a 7.-8 ročníku ostáva rovnaká. Mení sa výkonový a obsahový štandard, ktorý je prispôsobený svojou výkonnosťou a náročnosťou na vek a fyzické schopnosti žiaka.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- poznať drobné organizačné formy telesnej a športovej výchovy,
- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy,
- vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
- poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností,
- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Všeobecné poznatky:

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
- telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus,
- úspechy našich športovcov na OH, MS, ME,
- olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznat' jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,
- prvá pomoc pri drobných poraneniach.

Špecifické poznatky:

- odborná terminológia vo všetkých TC,
- technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností,
- pravidlá súťažení v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

3. Obsah vzdelávania

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 **modulov**.

1. Zdravie a jeho poruchy

2. Zdravý životný štýl

3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť

4. Športové činnosti pohybového režimu

5.ročník

(2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok)

Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	Tematický celok (názov, počet hodín)	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy a formy
<p>Žiak vie vysvetliť potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s och. zdravia Vedieť diagnostikovať a posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti telesného rozvoja podľa daných noriem</p>	<p>Poznatky z telesnej výchovy a športu</p>	<p>Antropometrické merania. Telocvičný poriadok. Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti</p>	<p>Poznať základné olympijské ideí a riadiť sa nimi vo svojom živote, vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí vedieť dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru. -vedieť zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako prevenciu pred zranením. -mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti. - dokázať zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera. - dodržiavať</p>	<p>Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca Rozhovor Enviromentálna výchova,</p>

			princípy fair-play.	
Vedieť diagnostikovať a posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti telesného rozvoja podľa daných noriem	Testovanie	Ľah – sed, skok do diaľky z miesta Člnkový beh 10 x 5 m, hod plnou loptou 12 minútový vytrvalostný beh, Výdrž v zhybe	Vo všetkých disciplínach maximálny výkon podľa individuálnych schopností a možností	Skupinová motivačná, osobný príklad ochrana života a zdravia
Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať	Atletika	Technika štartu , 60 m rozbehy Beh na 60 m – kontrola techniky behu Beh 1000 m Skok do diaľky kročným spôsobom – nácvik, kontrola Šplh na tyči / z tem.celku kondičné cvičenia / Hod kriketovou loptičkou – nácvik, kontrola Štafetový beh, beh vo dvojiciach, technika predávania štafetového kolíka	Ovládať základnú terminológiu a systematiku atletických disciplín, techniku atletických disciplín (beh, skok do diaľky, hod loptičkou), organizáciu súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ), zásady bezpečnosti a fair-play. - vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonš-	Výklad, opis, demonštrácia, nácvik Výchova demokratického občana – zmysel pre čistotu Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)

		Beh na 300 m	trovať, - poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,	
Vedieť správne pomenovať, opísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie. Vzbudiť pozitívny vzťah k športovým hrám Vedieť hrať vybíjanú podľa stanovených pravidiel	Športové hry Basketbal , futbal	Basketbal – PČ – HČJ – prihrávky – horná jednou rukou, trčením dvoma rukami a jednou rukou, z miesta na stojaceho a pohybujúceho sa hráča Basketbal – PČ – HČJ – dribling na mieste a v pohybe, dribling –rôzne prípravné cvičenia Basketbal – PČ – HČJ – uvoľňovanie s loptou obrátkou vpred a vzad Basketbal – PČ – HČJ – streľba v improvizovanom prostredí – zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti Basketbal – PČ – HČJ – kontrola techniky nahrávok- nahrávky	Špecifické poznatky Základné pravidlá, ihrisko, hrací čas, kôš, priestupky, chyby v hre, základná terminológia. Hygiena. Herné systémy – útočné postavenie, obranné postavenie, osobná obrana. Herné kombinácie: útočné v početnej prevahe Obranná kombinácia HČJ- uvoľňovanie sa bez lopty, chytanie lopty v pohybe ,zastavenie - dvojtakt, skok, krok uvoľňovanie sa loptou dribling, streľba- z miesta na krátku vzdialenosť, prihrávky	Hodiny členiť na nácvikové ácvikové/opakovacie a na hodiny zápasové Teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách Sociálny rozvoj – ohľaduplnosť, spolupráca Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)

	<p>Volejbal D</p>	<p>obojuč trčením vo vzdialenosti 4-5 metrov Basketbal – PČ – HČJ – Dribling so zmenou rýchlosti, smeru, zakončenie driblingu zastavením HK – útočná kombinácia hod' a beh Basketbal – kontrola prihrávky vo dvojici na čas, dribling so zmenou smeru – slalom na čas Basketbal – PČ – HČJ – bránenie hráča bez lopty a s loptou Futbal – HČJ – prihrávka po zemi na krátku a strednú vzdialenosť Futbal – HČJ – prihrávka hlavou v stojí Futbal- HČJ – prihrávka vnútorným priehlavkom- vnútornou stranou chodidla Futbal – HČJ – preberanie lopty tlmením, sťahovaním Futbal – HČJ – vedenie lopty priamym smerom, test na preberanie lopty Futbal – HČJ – streľba z miesta a po prihrávke</p>	<p>jednou rukou, trčením jednou a dvoma rukami- z miesta a na pohybujúceho sa spoluhráča, V- prihrávky z dola, z hora, odbíjanie, smečovanie, podanie Herná hodina – hra s upravenými pravidlami. Kontrola. Osvojené poznatky – základné pravidlá, výkon v hre, podanie , vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) - uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a vo vybijanej aj systémy, - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, - vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,</p>	
--	--------------------------	--	--	--

			- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,	
Vypestovať schopnosť nabádať sa, prekonávať prekážky. Rozvíjať pozitívny a Aktívny vzťah ku gymnastike, zvládnuť jednoduché prvky, zvýšiť kĺbovú a svalovú elasticitu	Základy gymnastických športov	<p>Prostné – Akrobacia – statické cvičebné tvary /polohy/ - ľah vznesmo, stoj na lopatkách, stoj na hlave, variácie sedov s prednožením</p> <p>Prostné – Akrobacia – dynamické cvičebné tvary/pohyby/ - kotúl vpred z rôznych východzích do rôznych konečných polôh</p> <p>Prostné – zostavy na páse – 1 – 2 rady –návčik, kontrola</p> <p>Prostné – Akrobacia – DCT – stojka na rukách s oporou s rôznou polohou nôh</p> <p>Prostné – Akrobacia – DCT –stoj na rukách – kotúl vpred</p> <p>Prostné – Rovnovážne cvičenie – váha predklonmo</p>	<p>poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ</p> <p>- vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,</p> <p>- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,</p> <p>- vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary,</p> <p>zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</p> <p>- uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných</p>	<p>Výklad, opis, demonštrácia, návčik, individuálny prístup</p> <p>Sociálny rozvoj – medziľudské vzťahy</p>

		<p>Prostné – Rovnovážne cvičenia spojené s lokomočnými pohybmi . ŠGC – cvičenia na správne držanie tela Prostné- Akrobacia – dynamické cvičebné tvary/pohyby/ - premet bokom obojručne Prostné -Akrobacia – dynamické cvičebné tvary/pohyby/ - premet bokom väzby s kotúľom vpred Prostné -Skoky a obraty – skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo pripätmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne s obratom , o 180, 90 stupňov Preskok – koza na šírku /D/ -koza na dĺžku /CH/-roznožka Preskok – koza na šírku /D/ -koza na dĺžku /CH/-skrčka, odbočka Moderná gymnastika /D/ Švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo,</p>	<p>tvaroch, - vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu, - dokázať postrehnúť chyby v predvedení, drtání tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch, - vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.</p>	
--	--	---	---	--

		<p>jednonožne, skrižmo, striedavonožne, krútenie – kruhy, osmičky, hádzanie, chytanie</p> <p>Zostava so švihadlom , Aerobik- step aerobik, s malými činkami,</p>		
<p>Vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu</p> <p>Zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť. Rozvíjanie kondičných a koordinačných schopností na primeranej úrovni</p>	<p>Pohybové hry</p> <p>Povinný výberový tematický celok</p> <p>Florbal</p>	<p>Naháňačky, skákačky, štafetové hry s náčiním a bez náčinia, orientačné hry, turnajové hry, prekážkové hry Žiaci si osvoja základné pravidlá pohybových hier, základy organizácie práce a bezpečnosti pri cvičení, ovládajú zásady fair-play</p> <p>Základné pravidlá, technické údaje, terminológia, bezpečnosť, herné systémy- postupný útok, protiútok, osobná obrana HČJ- útočné prihrávky, streľba, vedenie loptičky, obchádzanie</p>	<p>Žiaci dokážu sami organizovať známe pohybové hry a dodržiajú ich pravidlá.</p> <p>Žiaci rozvíjajú a zdokonaľujú svoje pohybové schopnosti a niektoré pohybové činnosti.</p> <p>Vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred hrou, dodržiavať osvojené pravidlá. Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti</p>	<p>Výklad, opis, demonštrácia, nácvik Výchova demokratického občana – zmysel pre čistotu</p> <p>Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)</p> <p>Meranie pohybovej výkonnosti</p> <p>Enviromentálna výchova – vzťah k životnému prostrediu</p>

<p>Vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu</p>	<p>Testovanie</p>	<p>súpera</p> <p>Lah – sed, skok do diaľky z miesta Člnkový beh 10 x 5 m, hod plnou loptou 12 minútový vytrvalostný beh, Výdrž v zhybe</p>	<p>Žiaci ovládajú pravidlá testovania a chápu jeho význam.</p>	<p>Skupinová, motivačná osobný príklad Zdravie , životný štýl</p>
--	--------------------------	--	--	---

6.ročník

(2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok)

Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	Tematický celok (názov, počet hodín)	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy a formy
<p>Žiak vie vysvetliť potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s och. zdravia Vedieť diagnostikovať a posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti telesného rozvoja podľa daných noriem</p>	<p>Poznatky z telesnej výchovy a športu</p>	<p>Antropometrické merania. Telocvičný poriadok. Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti –</p>	<p>Poznať základné olympijské ideí a riadiť sa nimi vo svojom živote, vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí</p> <p>vedieť zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako prevenciu pred zranením. -mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti. - dokázať zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera. dodržiavať princípy fair-play.</p>	<p>Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca Rozhovor</p> <p>Enviromentálna výchova,</p>

<p>Vedieť diagnostikovať a posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti telesného rozvoja podľa daných noriem</p>	<p>Testovanie</p>	<p>Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, beh za 12 minút, výdrž v zhybe</p>	<p>Vo všetkých disciplínach maximálny výkon podľa individuálnych schopností a možností</p>	<p>Skupinová motivačná, osobný príklad ochrana života a zdravia</p>
<p>Kognitívny: Osvojiť si atletickú terminológiu, vedieť opísať základnú techniku atletických disciplín, vedieť vysvetliť zásady hygieny a úrazovej zábrany. Poznať pravidlá, aby sa mohli podieľať na atletických pretekoch nielen ako pretekári, ale aj ako rozhodcovia. Poznať vlastný somatický vývin. Afektívny: Podnietiť pozitívny vzťah k atletike, najmä k vytrvalostnému behu, aby vo voľnom čase</p>	<p>Atletika</p>	<p>EU-T : skok z miesta, člnkový beh EU-T: ľah-sed, výdrž v zhybe, vytr. beh Technika behu, bež. abeceda Štarty (nízky, polovysoký) Beh rýchly – K Skok do diaľky / Vytrvalostný beh Skok do diaľky / Vytrvalostný beh- K Skok do diaľky / Vytrvalostný beh- K Hod kriketovou loptičkou - K Technika behu, bež. abeceda Technika skoku (rozbeh,</p>	<p>-vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, -poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite, -poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, -poznať význam</p>	<p>Výklad, opis, demonštrácia, nácvik Výchova demokratického občana – zmysel pre čistotu Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)</p>

<p>vhodne využívali jednotlivé atletické disciplíny na zvýšenie svojej telesnej kondície. Podnietiť pocity súťaživosti v rámci fair-play ako pretekári, rozhodcovia, organizátori a diváci. Motivovať žiakov k ďalšej športovej činnosti. Psychomotorický: Vedieť demonštrovať správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu, skoku do diaľky hodu loptičkou. Osvojiť si pohybové zručnosti v daných atletických disciplínach. Rozvoj psychomotorických schopností a pohybových zručností zodpovedajúcich adekvátnym somatickým, motorickým a psychickým predpokladom žiakov. Usmerniť ďalší rozvoj somatických</p>		<p>odraz) Technika skoku (prechod, dopad) Štafetový beh (beh, odovzdávka) Štafetový beh (preberanie) Štafetový beh – K Skok do diaľky Hod kriketovou loptičkou EU - T</p>	<p>rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia, -poznať a uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák</p>	
--	--	---	--	--

<p>úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel. Uplatniť aspoň jeden útočný herný systém a obranu proti nemu.</p>		<p>vnútornou stranou chodidla Futbal – HČJ – preberanie lopty tlmením, sťahovaním Futbal – HČJ – vedenie lopty priamym smerom, test na preberanie lopty Futbal – HČJ – streľba z miesta a po prihrávke</p>	<p>Herná hodina – hra s upravenými pravidlami. Kontrola. Osvojené poznatky – základné pravidlá, výkon v hre</p>	
<p>Kognitívny: Vedieť uplatniť názvoslovie, opísať základné pojmy, všeobecné pravidlá športovej gymnastiky. Poznať zásady bezpečnosti pri cvičení v rôznych podmienkach a prostredí a aplikovať ich v telovýchovnej praxi Afektívny: Vypestovať schopnosť nebáť sa, prekonávať prekážky. Rozvíjať pozitívny a aktívny vzťah ku gymnastike. Vedieť ovládať pocity spojené s</p>	<p>Základy gymnastických športov</p>	<p>Športová gymnastika – ľah vznesmo, stojka na lopatkách, stojka na hlave, variácie sedov s prednožením a roznožením, kotúl vpred, kotúl vzad, väzby cvičebných tvarov, cvičenia na správne držanie tela, lokomočné pohyby, rovnovážne cvičenie, váha predklonmo, preskoky (roznožka, skrčka) Prostné cvičenia Základná charakteristika techniky, metodiky učiva.</p>	<p>poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ, vedieť so zameraním správne pomenovať cvičebné, polohy, pohyby, cvičebné tvary, -vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie na vybraný gymnastický šport, -vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo</p>	<p>Výklad, opis, demonštrácia, nácvik, individuálny prístup Sociálny rozvoj – medziľudské vzťahy</p>

<p>rizikovým správaním a prekonávať po- city ohrozenia vlastnej bezpečnosti a pudu sebazáchovy. Psychomotorický Optimálne rozvinúť koordinačné schopnosti, kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov, statickú a dynamickú silu, vedomú kinestetickú diferenciáciu pohybov. Rozvinúť dynamický stereotyp psychomotorickej činnosti spojenej s dopomocou a poskytnutím záchrany spolužiakom. Zautomatizovať gymnastické pohybové zručnosti.</p>		<p>Bezpečnosť. Pravidlá športovej gymnastiky. Odborná terminológia. Statické cvičebné tvary: ľah vznesmo ,stojka na lopatkách, variácie sedov s prednožením, roznožením. Dynamické cvičebné tvary: preval vzad z rôznych východiskových polôh a do rôznych konečných polôh. Špeciálne gymnastické cvičenia: cvičenia na správne držanie tela , lokomočné pohyby- chôdza, beh, poskoky, rovnovážne cvičenia, v stojí ,v drepe, sede, ľahu, váha predklonmo, rôzne druhy obrátov. Kontrola Preskok nácvik fáz preskoku. Roznožka, skrčka. Prostné – nácvik cvičebných tvarov – zostava, Aerobik- step</p>	<p>skupiny, -uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu, - dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch, -vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú</p>	
---	--	--	---	--

		aerobik, s malými činkami,		
Vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu	<p>Pohybové hry</p> <p>Povinný výberový tematický celok</p> <p>Florbal</p> <p>Testovanie</p>	<p>Naháňačky, skákačky, štafetové hry s náčiním a bez náčinia, orientačné hry, turnajové hry, prekážkové hry Žiaci si osvoja základné pravidlá pohybových hier, základy organizácie práce a bezpečnosti pri cvičení, ovládajú zásady fair-play</p> <p>Základné pravidlá, technické údaje, terminológia, bezpečnosť, herné systémy- postupný útok, protiútok, osobná obrana HČJ- útočné prihrávky, strelba, vedenie loptičky, obchádzanie súpera</p>	<p>Žiaci dokážu sami organizovať známe pohybové hry a dodržia ich pravidlá.</p> <p>Žiaci rozvíjajú a zdokonaľujú svoje pohybové schopnosti a niektoré pohybové činnosti.</p> <p>Vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred hrou, dodržiavať osvojené pravidlá. Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti</p>	<p>Výklad, opis, demonštrácia, nácvik</p> <p>Výchova demokratického občana – zmysel pre čistotu</p> <p>Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)</p> <p>Meranie pohybovej výkonnosti</p>

<p>Zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť. Rozvíjanie kondičných a koordinačných schopností na primeranej úrovni</p> <p>Vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a šport</p>		<p>Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, beh za 12 minút, výdrž v zhybe</p>	<p>Žiaci ovládajú pravidlá testovania a chápu jeho význam.</p>	<p>Enviromentálna výchova – vzťah k životnému prostrediu</p> <p>Skupinová, motivačná osobný príklad Zdravie , životný štýl</p>
--	--	--	--	--

7. ročník ZŠ

(2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok)

Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	Tematický celok (názov, počet hodín)	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy a formy
Žiak vie vysvetliť potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s och. zdravia Vedieť diagnostikovať a posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti telesného rozvoja podľa daných noriem	Poznatzky z telesnej výchovy a športu	Antropometrické merania. Telocvičný poriadok. Bozop. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, beh za 12 minút, výdrž v zhybe	Poznať základné olympijské ideí a riadiť sa nimi vo svojom živote, vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca Rozhovor Enviromentálna výchova,
Vedieť diagnostikovať a posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti telesného rozvoja podľa daných noriem	Testovanie	Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, beh za 12 minút, výdrž v zhybe	Vo všetkých disciplínach maximálny výkon podľa individuálnych schopností a možností	Skupinová motivačná, osobný príklad ochrana života a zdravia
Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich	Atletika	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký Beh na 60m Skok do	Ovládať základnú terminológiu a systematiku atletických disciplín, techniku	Výklad, opis, demonštrácia, nácvik Výchova demokratického

<p>a prakticky demonštrovať</p>		<p>diaľky skrčmo Hod kriketovou loptičkou – nosenie, hod Hod kriketovou loptičkou – rozbeh hod Vytrvalostný beh Osvojiť si, zdokonaľiť a demonštrovať techniku pohybových činností (beh, nízky a polovysoký štart,</p>	<p>atletických disciplín (beh, skok do diaľky, hod loptičkou), organizáciu súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ), zásady bezpečnosti a fair-play.</p>	<p>občana – zmysel pre čistotu Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)</p>
<p>Vedieť správne pomenovať, opísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie. Vzbudiť pozitívny vzťah k športovým hrám Vedieť hrať vybíjanú podľa stanovených pravidiel</p>	<p>Športové hry Basketbal, futbal</p>	<p>HČJ - prihrávky, dribling. Dvojtakt, uvoľňovanie a bez lopty .Prihrávky v pohybe Hra-zjednodušené pravidlá Útočné kombinácie hod' a bež – hra Obranné kombinácie Hra Vybíjanie, prehadzovanie, prihrávka Hra v kruhu Pohyb</p>	<p>Špecifické poznatky Základné pravidlá, ihrisko, hrací čas, kôš, priestupky, chyby v hre, základná teminológia. Hygiena. Herné systémy – útočné postavenie, obranné postavenie, osobná obrana. Herné kombinácie: útočné v početnej prevahe Obranná kombinácia HČJ- uvoľňovanie sa bez lopty,</p>	<p>Hodiny členiť na nácvičné ácvičné/opakovacie a na hodiny zápasové Teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách Sociálny rozvoj – ohľaduplnosť, spolupráca Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)</p>

	<p>Vybíjaná</p> <p>Volejbal D</p>	<p>s loptou a bez lopty ,smečovanie , podanie, prihrávky</p> <p>Hra</p> <p>Futbal – HČJ – prihrávka po zemi na krátku a strednú vzdialenosť Futbal – HČJ – prihrávka hlavou v stoji Futbal- HČJ – prihrávka vnútorným priehlavkom- vnútornou stranou chodidla Futbal – HČJ – preberanie lopty tlmením, sťahovaním Futbal – HČJ – vedenie lopty priamym smerom, test na preberanie lopty Futbal – HČJ – streľba z miesta a po prihrávke</p>	<p>chytenie lopty v pohybe ,zastavenie - dvojtakt, skok, krok uvoľňovanie sa loptou dribling, streľba- z miesta na krátku vzdialenosť, prihrávky jednou rukou, trčením jednou a dvoma rukami- z miesta a na pohybujúceho sa spoluhráča, V- prihrávky z doľa, z hora, odbíjanie, smečovanie, podanie Herná hodina – hra s upravenými pravidlami. Kontrola. Osvojené poznatky základné pravidlá, výkon v hre</p>	
<p>Vypestovať schopnosť nabádať sa, prekonávať prekážky. Rozvíjať pozitívny a Aktívny vzťah</p>		<p>Športová gymnastika – ľah vznesmo, stojka na lopatkách, stojka na hlave,</p>	<p>Vedieť uplatniť názvoslovie, poznať základné pojmy,</p>	<p>Výklad, opis, demonštrácia, nácvik,</p>

<p>ku gymnastike</p>	<p>Základy gymnastických športov</p>	<p>variácie sedov s prednožením a roznožením, kotúl vpred, kotúl vzad, väzby cvičebných tvarov, cvičenia na správne držanie tela, lokomočné pohyby, rovnovážne cvičenie, váha predklonmo, preskoky (roznožka, skrčka) Prostné cvičenia Základná charakteristika techniky, metodiky učiva. Bezpečnosť. Pravidlá športovej gymnastiky. Odborná terminológia. Statické cvičebné tvary: ľah vznesmo ,stojka na lopatkách, variácie sedov s prednožením, roznožením. Dynamické cvičebné tvary: preval vzad z rôznych východiskových polôh a do rôznych konečných polôh. Špeciálne</p>	<p>všeobecné pravidlá gymnastiky. Optimálne rozvinúť koordinačné schopnosti, kĺbovú pohyblivosť a svalovú elasticitu, statickú a dynamickú silu, vedomú a kinestetickú diferenciaciu pohybov</p>	<p>individuálny prístup Sociálny rozvoj – medziľudské vzťahy</p>
----------------------	---	--	---	---

		<p>gymnastické cvičenia: cvičenia na správne držanie tela, lokomočné pohyby- chôdza, beh, poskoky, rovnovážne cvičenia, v stoji, v drepe, sede, ľahu, váha predklonmo, rôzne druhy obratov. Kontrola Preskok nácvik fáz preskoku. Roznožka, skrčka. Prostné – nacvik cvičebných tvarov – zostava, Aerobik- step aerobik, s malými činkami,</p>		
Vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu	Pohybové hry	Naháňačky, skákačky, štafetové hry s náčiním a bez náčinia, orientačné hry, turnajové hry, prekážkové hry Žiaci si osvoja základné pravidlá pohybových hier, základy organizácie práce a bezpečnosti pri cvičení,	Žiaci dokážu sami organizovať známe pohybové hry a dodržia ich pravidlá. Žiaci rozvíjajú a zdokonaľujú svoje pohybové schopnosti a niektoré pohybové	Výklad, opis, demonštrácia, nácvik Výchova demokratického občana – zmysel pre čistotu Osobnostný rozvoj (psychohygienu, relaxáciu, uvoľnenie)

<p>Vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu</p> <p>Vedieť diagnostikovať a posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti telesného rozvoja podľa daných noriem</p>	<p>Povinný výberový tematický celok</p> <p>Florbal</p> <p>Testovanie</p>	<p>ovládajú zásady fair-play</p> <p>Základné pravidlá, technické údaje, terminológia, bezpečnosť, herné systémy- postupný útok, protiútok, osobná obrana HČJ- útočné prihrávky, strelba, vedenie loptičky, obchádzanie súpera</p> <p>Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, beh za 12 minút, výdrž v zhybe</p>	<p>činnosti.</p> <p>Vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred hrou, dodržiavať osvojené pravidlá. Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti</p> <p>Žiaci ovládajú pravidlá testovania a chápu jeho význam.</p>	<p>Meranie pohybovej výkonnosti</p> <p>Enviromentálna výchova – vzťah k životnému prostrediu</p> <p>Skupinová, motivačná osobný príklad Zdravie , životný štýl</p>
--	---	--	---	--

8.ročník

(2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok)

Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	Tematický celok (názov, počet hodín)	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy a formy
Žiak vie vysvetliť potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s och. zdravia Vedieť diagnostikovať a posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti telesného rozvoja podľa daných noriem	Poznatzky z telesnej výchovy a športu	Antropometrické merania. Telocvičný poriadok. Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, beh za 12 minút, výdrž v zhybe	Poznať základné olympijské ideí a riadiť sa nimi vo svojom živote, vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca Rozhovor Enviromentálna výchova,
Vedieť diagnostikovať a posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti telesného rozvoja podľa daných noriem	Testovanie	Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, beh za 12 minút, výdrž v zhybe	Vo všetkých disciplínach maximálny výkon podľa individuálnych schopností a možností	Skupinová motivačná, osobný príklad ochrana života a zdravia
Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich	Atletika	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký Beh na 60m Skok do	Ovládať základnú terminológiu a systematiku atletických disciplín, techniku	Výklad, opis, demonštrácia, nácvik Výchova demokratického

<p>a prakticky demonštrovať</p>		<p>diaľky skrčmo Hod kriketovou loptičkou – nosenie, hod Hod kriketovou loptičkou – rozbeh hod Vytrvalostný beh Osvojiť si, zdokonaľiť a demonštrovať techniku pohybových činností (beh, nízky a polovysoký štart,</p>	<p>atletických disciplín (beh, skok do diaľky, hod loptičkou), organizáciu súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ), zásady bezpečnosti a fair-play.</p>	<p>občana – zmysel pre čistotu Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)</p>
<p>Vedieť správne pomenovať, opísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie. Vzbudiť pozitívny vzťah k športovým hrám Vedieť hrať vybíjanú podľa stanovených pravidiel</p>	<p>Športové hry Basketbal, futbal</p>	<p>HČJ - prihrávky, dribling. Dvojtakt, uvoľňovanie a bez Lopty .Prihrávky v pohybe Hra-zjednodušené pravidlá Útočné kombinácie hod' a bež – hra Obranné kombinácie Hra Vybíjanie, prehadzovanie, prihrávka Hra v kruhu Pohyb s loptou a bez lopty ,smečovanie , podanie,</p>	<p>Špecifické poznatky Základné pravidlá, ihrisko, hrací čas, kôš, priestupky, chyby v hre, základná teminológia. Hygiena. Herné systémy – útočné postavenie, obranné postavenie, osobná obrana. Herné kombinácie: útočné v početnej prevahe Obranná kombinácia HČJ- uvoľňovanie sa bez lopty, chytanie lopty v pohybe ,zastavenie - dvojtakt,</p>	<p>Hodiny členiť na nácvičné ácvičné/opakovacie a na hodiny zápasové Teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách Sociálny rozvoj – ohľaduplnosť, spolupráca Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)</p>

	Vybíjaná Volejbal D	<p>prihrávky</p> <p>Hra, Futbal – HČJ – prihrávka po zemi na krátku a strednú vzdialenosť</p> <p>Futbal – HČJ – prihrávka hlavou v stoj</p> <p>Futbal- HČJ – prihrávka vnútorným priehlavkom- vnútornou stranou chodidla</p> <p>Futbal – HČJ – preberanie lopty tlmením, sťahovaním</p> <p>Futbal – HČJ – vedenie lopty priamym smerom, test na preberanie lopty</p> <p>Futbal – HČJ – streľba z miesta a po prihrávke</p>	<p>skok, krok uvoľňovanie sa loptou dribling, streľba- z miesta na krátku vzdialenosť, prihrávky jednou rukou, trčením jednou a dvoma rukami- z miesta a na pohybujúceho sa spoluhráča, V- prihrávky z dola, z hora, odbíjanie, čovanie, podanie Herná hodina – hra s upravenými pravidlami. Kontrola. Osvojené poznatky základné pravidlá, výkon v hre</p>	
Vypestovať schopnosť nabádať sa, prekonávať prekážky. Rozvíjať pozitívny a Aktívny vzťah ku gymnastike		<p>Športová gymnastika – ľah vznesmo, stojka na lopatkách, stojka na hlave, variácie sedov s prednožením a roznožením, kotúl vpred, kotúl vzad, väzby cvičebných tvarov,</p>	<p>Vedieť uplatniť názvoslovie, poznať základné pojmy, všeobecné pravidlá gymnastiky. Optimálne rozvinúť</p> <p>koordinačné schopnosti, kĺbovú pohyblivosť</p>	<p>Výklad, opis, demonštrácia, nácvik, individuálny prístup</p> <p>Sociálny rozvoj – medziľudské vzťahy</p>

	<p>Základy gymnastických športov</p>	<p>cvičenia na správne držanie tela, lokomočné pohyby, rovnovážne cvičenie, váha predklonmo, preskoky (roznožka, skrčka) Prostné cvičenia Základná charakteristika techniky, metodiky učiva. Bezpečnosť. Pravidlá športovej gymnastiky. Odborná terminológia. Statické cvičebné tvary: ľah vznesmo ,stojka na lopatkách, variácie sedov s prednožením, roznožením. Dynamické cvičebné tvary: preval vzad z rôznych východiskových polôh a do rôznych konečných polôh. Špeciálne gymnastické cvičenia: cvičenia na správne držanie tela, lokomočné pohyby- chôdza, beh, poskoky, rovnovážne</p>	<p>a svalovú elasticitu, statickú a dynamickú silu, vedomú a kinestetickú diferenciáciu pohybov</p>	
--	---	--	---	--

		<p>cvičenia, v stoži, v drepe, sede, ľahu, váha predklonmo, rôzne druhy obrátov. Kontrola Preskok nácvik fáz preskoku. Roznožka, skrčka. Prostné – nacvik cvičebných tvarov – zostava, Aerobik- step aerobik, s malými činkami,</p>		
<p>Vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu</p>	<p>Pohybové hry</p>	<p>Naháňačky, skákačky, štafetové hry s náčiním a bez náčinia, orientačné hry, turnajové hry, prekážkové hry Žiaci si osvoja základné pravidlá pohybových hier, základy organizácie práce a bezpečnosti pri cvičení, ovládajú zásady fair-play</p>	<p>Žiaci dokážu sami organizovať známe pohybové hry a dodržiajú ich pravidlá.</p> <p>Žiaci rozvíjajú a zdokonaľujú svoje pohybové schopnosti a niektoré pohybové činnosti.</p>	<p>Výklad, opis, demonštrácia, nácvik Výchova demokratického občana – zmysel pre čistotu</p> <p>Osobnostný rozvoj (psychohygiena, relaxácia, uvoľnenie)</p>
<p>Zvyšovať všeobecnú</p>	<p>Povinný výberový</p>			

<p>pohybovú výkonnosť a zdatnosť. Rozvíjanie kondičných a koordinačných schopností na primeranej úrovni</p> <p>Vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu</p>	<p>tématický celok</p> <p>Florbal</p> <p>Testovanie</p>	<p>Základné pravidlá, technické údaje, terminológia, bezpečnosť, herné systémy- postupný útok, protiútok, osobná obrana HČJ- útočné prihrávky, strelba, vedenie loptičky, obchádzanie súpera</p> <p>Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, beh za 12 minút, výdrž v zhybe</p>	<p>Vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred hrou, dodržiavať osvojené pravidlá. Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti</p> <p>Žiaci ovládajú pravidlá testovania a chápu jeho význam.</p>	<p>Meranie pohybovej výkonnosti</p> <p>Enviromentálna výchova – vzťah k životnému prostrediu</p> <p>Skupinová, motivačná osobný príklad Zdravie , životný štýl</p>
--	--	---	--	--

9. ročník

(2 hodiny týždenne, 66 hodín za rok)

Prehľad tematických celkov a ich obsahu

Rozvíjajúce ciele a spôsobilosti	Tematický celok (názov, počet hodín)	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy a formy
Žiak vie vysvetliť potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou zdravia.	2 h Poznatky z telesnej výchovy a športu	Základné poznatky o režime dňa. Úloha rozcvičenia pred vykonávaním športovej činnosti. Správna životospráva. Negatívne vplyvy fajčenie , drogy, alkohol. Úspechy športovcov. Hra fair-play. Prvá pomoc pri drobných poraneniach.	Poznať drobné organizačné formy TSV. Dodržiavať pravidlá správnej životosprávy. Vedieť posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti. Poznať základné idey a riadiť sa nimi. Používať terminológiu osvojených pohybových činností.	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca Rozhovor
Vedieť diagnostikovať a posúdiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti telesného rozvoja podľa daných noriem	3h Testovanie	Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, beh za 12 minút, výdrž v zhybe	Vo všetkých disciplínach maximálny výkon podľa individuálnych schopností a možností	Skupinová motivačná, osobný príklad ochrana života a zdravia

<p>Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.</p>	<p>8h</p> <p>Atletika</p>	<p>Základná terminológia a systematika atletických disciplín. Technika atl. disc. Organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ). Zásady fair-play. Bezpečnosť. Zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže. Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký Beh na 60m Skok do diaľky skrčmo Hod kriketovou loptičkou – nosenie, hod. Vytrvalostný beh Osvojiť si, zdokonaľiť a demonštrovať techniku pohybových činností (beh, nízky a polovysoký štart. Rozvoj kondičných a koordinačných schopností.</p>	<p>Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach charakterizovať a demonštrovať ich. Ovládať základnú terminológiu a systematiku atletických disciplín, techniku atletických disciplín (beh, skok do diaľky, hod loptičkou), organizáciu súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ), zásady bezpečnosti a fair-play.</p>	<p>Výklad, opis, demonštrácia, nácvik Výchova demokratického občana – zmysel pre čistotu</p>

<p>Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov,</p>	<p>10h</p> <p>Športové hry</p> <p>Basketbal</p>	<p>Základná terminológia. Technika HČJ.</p> <p>HČJ - prihrávky, dribling. Dvojtakt, uvoľňovanie a bez lopty .Prihrávky v pohybe Hra- zjednodušené pravidlá Útočné kombinácie hod' a bež – hra Obranné kombinácie Hra Vybíjanie, prehadzovanie, prihrávka</p>	<p>Vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre. Uplatniť techniku základných HČJ a využiť herné kombinácie systémy.</p> <p>Špecifické poznatky Základné pravidlá, ihrisko, hrací čas, kôš, priestupky, chyby v hre, základná terminológia. Hygiena. Herné systémy – útočné postavenie, obranné postavenie, osobná obrana. Herné kombinácie: útočné v početnej prevahe Obranná kombinácia HČJ- uvoľňovanie sa bez lopty, chytanie lopty v pohybe ,zastavenie – dvojtakt, skok, krok uvoľňovanie sa loptou dribling, streľba- z miesta na krátku vzdialenosť, prihrávky jednou rukou, trčením jednou a dvoma rukami-</p>	<p>Hodiny členiť na nácvičné ácvičné/opakovacie a na hodiny zápasové Teoretické poznatky osvojovať priebežne vo vyučovacích hodinách</p>

	<p>Vybíjaná CH/D Volejbal D/CH</p> <p>Futbal CH/D</p>	<p>Hra v kruhu Pohyb s loptou a bez lopty ,smečovanie , podanie, prihrávky</p> <p>Hra</p> <p>Plniť hráčske funkcie, efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre. Poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre danú športovú hru.</p>	<p>z miesta a na pohybujúceho sa spoluhráča,</p> <p>V- prihrávky z doľa, z hora, odbíjanie, smečovanie, podanie Herná hodina – hra s upravenými pravidlami. Kontrola. Osvojené poznatky – základné pravidlá, výkon v hre</p> <p>Prihrávky, tlmenie lopty, strelba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou</p>	
<p>Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň</p>	<p>16</p>	<p>Význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, zásady držania tela,</p>	<p>Poznať gymnastické športy. Vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah. Vedieť</p>	<p>Výklad, opis, demonštrácia, nácvik, individuálny prístup</p>

<p>osvojenia činnosti gymnastického športu, že je schopný previesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel.</p>	<p>Základy gymnastických športov</p>	<p>esteticko – pohybové prostriedky gymnastických športov. Terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov, rozdiel gym. Muži a ženy. Bezpečnosť, správanie, dopomoc pri cvičení. Redukcia hmotnosti, obezity. Pozitívny životný štýl. Športová gymnastika – ľah vznesmo, stojka na lopatkách, stojka na hlave, variácie sedov s prednožením a roznožením, kotúl vpred, kotúl vzad, väzby cvičebných tvarov, cvičenia na správne držanie tela, lokomočné pohyby, rovnovážne cvičenie, váha predklonmo, preskoky (roznožka, skrčka) Prostné cvičenia Základná charakteristika techniky, metodiky učiva. Bezpečnosť. Pravidlá športovej gymnastiky. Odborná terminológia. Statické</p>	<p>ohodnotiť techniku , estetiku. Dokázať postrehnúť chyby v predvedení. Posúdiť svoju individuálnu športovú úroveň.</p> <p>Vedieť uplatniť názvoslovie, poznať základné pojmy, všeobecné pravidlá gymnastiky. Optimálne rozvinúť koordinačné schopnosti, kĺbovú pohyblivosť a svalovú elasticitu, statickú a dynamickú silu, vedomú a kinestetickú diferenciaciu pohybov. Poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch.</p>	
---	---	--	---	--

		<p>cvičebné tvary: ľah vznesmo ,stojka na lopatkách, variácie sedov s prednožením, roznožením. Dynamické cvičebné tvary: preval vzad z rôznych východiskových polôh a do rôznych konečných polôh. Špeciálne gymnastické cvičenia: cvičenia na správne držanie tela, lokomočné pohyby - chôdza, beh, poskoky, rovnovážne cvičenia, v stojí ,v drepe, sede, ľahu, váha predklonmo, rôzne druhy obratov. Kontrola Preskok nácvik fáz preskoku. Roznožka, skrčka. Prostné – nácvik cvičebných tvarov – zostava</p>		
--	--	---	--	--

<p>Vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu</p>	<p>8h</p> <p>Pohybové hry</p>	<p>Naháňačky, skákačky, štafetové hry s náčiním a bez náčinia, orientačné hry, turnajové hry, prekážkové hry Žiaci si osvoja základné pravidlá pohybových hier, základy organizácie práce a bezpečnosti pri cvičení, ovládajú zásady fair-play</p>	<p>Žiaci dokážu sami organizovať známe pohybové hry a dodržia ich pravidlá.</p> <p>Žiaci rozvíjajú a zdokonaľujú svoje pohybové schopnosti a niektoré pohybové činnosti.</p>	<p>Výklad, opis, demonštrácia, nácvik Výchova demokratického občana – zmysel pre čistotu</p>

<p>Zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť. Rozvíjanie kondičných a koordinačných schopností na primeranej úrovni</p>	<p>8h Povinný výberový tematický celok</p> <p>Florbal</p>	<p>Základné pravidlá, technické údaje, terminológia, bezpečnosť, herné systémy- postupný útok, protiútok, osobná obrana HČJ- útočné prihrávky, strelba, vedenie loptičky, obchádzanie súpera</p> <p>Plniť hráčske funkcie, efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre. Poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre danú športovú hru.</p>	<p>Vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred hrou, dodržiavať osvojené pravidlá. Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti</p> <p>Prihrávky, tlmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou</p>	<p>Meranie pohybovej výkonnosti</p> <p>Skupinová, motivačná osobný príklad Zdravie , životný štýl</p>
<p>Vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej</p>	<p>3h Testovanie</p>	<p>Diagnostika všeobecnej</p>	<p>Žiaci ovládajú pravidlá</p>	

výchove a športu		pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, beh za 12 minút, výdrž v zhybe	testovania a chápu jeho význam.	
------------------	--	--	------------------------------------	--

Predmetové kompetencie a ich väzba vzdelávania predmetu telesná výchova a športová príprava na jednotlivé vzdelávacie oblasti

Vzdelávacia oblasť	Téma	Osvojenie kompetencie , Žiak
Človek a spoločnosť Človek a hodnoty		<ul style="list-style-type: none"> - vytváranie pozitívnych vzťahov k starším, učiteľom - vytvára si pozitívny vzťah k pohybu - je schopný spolupracovať, vytvárať väzby s inými ľuďmi
Umenie a kultúra		<ul style="list-style-type: none"> - správa sa v rámci fair - play
Človek a svet práce		<ul style="list-style-type: none"> - dokáže využiť svoje schopnosti, vedomosti i zručnosti v bežnom živote
Človek a príroda		<ul style="list-style-type: none"> - oceňuje význam prírody v živote človeka - prispieva k jej ochrane
Jazyk a komunikácia		<ul style="list-style-type: none"> - dokáže sa jasne a zrozumiteľne vyjadrovať - správnym využívaním slov zlepšuje komunikáciu v triede - formuje si návyk slušného vyjadrovania - oceňuje verbálnu, ale aj neverbálnu komunikáciu. - používa správnu odbornú terminológiu v edukčnom procese i počas voľno – časových aktivít - komunikuje prostredníctvom gesta, postoja, pohybu
Matematika a práca s informáciami		<ul style="list-style-type: none"> - vie odhadnúť presnosť a vzdialenosť

4. Prierezové tematiky

- ENV-** environmentálna výchova (vzťah k životnému prostrediu..)
OSR- osobný a sociálny rozvoj (psychohygiena, uvoľnenie, relaxácia..)
OZ0- ochrana života a zdravia (hygiena, stravovacie návyky, rešpektovanie samého seba..)
MDV- medálna výchova (sledovanie športového diania pomocou médií)
DVA- dopravná výchova

5. Prepojenie s inými predmetmi

Slovenský jazyk a literatúra, biológia, matematika.

6. Metódy a formy práce

Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca ,rozhovor, výklad, opis, demonštrácia, nácvik

7. Učebné zdroje

Názov tematického celku
Testovanie

Odborná literatúra

Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9

Didaktická technika

Náradie:
Osobná váha
Meter
Stopky
Pásmo na meranie
Náčinie:
Plné lopty
Náradie:
Stopky
Meracie pásmo
Prekážky
Náčinie:

Atletika

Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9

		Kriketová loptička Štafetový kolík
Športové hry	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9 Pravidlá vybraných športových hier, Adamčák a kol., 2002 Banská Bystrica Pravidlá vybraných športových hier II, Adamčák – Kollár, 2003 Banská Bystrica	Náradie: Basketbal. koše improvizované Stopky Prekážky Náčinie: Lopty Rozlišovacie dresy
Základy gymnastických športov	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Náradie: žinenky Gymnastický pás Auditívna technika
Povinný výberový tematický celok – Pohybové hry	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9 Pravidlá vybraných športových hier II, Adamčák – Kollár, 2003 Banská Bystrica	Náradie: Stolnotenisový stôl, Náčinie: Stolnotenisové rakety Pinpongové loptičky Lopty ,žinenky

8. Hodnotenie predmetu

Žiaci sú hodnotení na základe Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov.