

Cieľ alebo kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy poznámky
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Teoretická príprava	ŠSS, základná terminológia, teória riadenia saní, videoprezentácia, ZOH	Poznať význam a funkciu preberaných oblastí		Výklad, popis, prezentácia	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Testovanie	VMT, hod plnou loptou, hĺbka predklonu, 12 min. beh	Vo výkonnostnej tabuľke testov		Test na výkon	Osobnostný a sociálny rozvoj
	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, Preskoky, švihadlá,	Zvládnuť jednotlivé prvky, Zostavu, rozvoj vestibulárneho aparátu		Výklad, popis, Prezentácia, súťaž, hra	Ochrana života a zdravia
Získať nové vedomosti a zručnosti, súťaživosť	Športové hry	Futbal, vybíjaná, florbal,	Základy HČJ.		Výklad, nácvik, ukážka, hra	Mediálna výchova. Ochrana života a zdravia
	Rozvoj dynamiky, rýchlosti, obratnosti, vytrvalosti	Zásady správneho posilňovania, kruhový tréning, prekažkové behy	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostavu		Výklad, nácvik, ukážka	Ochrana života a zdravia
	Špecifické prvky a činnosti	Štart na trenážeri	Zvládnuť nácvik štartu		Výklad, nácvik, ukážka	Prezentačné zručnosti
	BOZ	Pokyny k BOZ	Predvídať, uvedomenie		Prednáška, výklad	Osobnostný a sociálny rozvoj

Cieľ alebo kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy poznámky
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Teoretická príprava	Video prezentácia – jazda na saniach, konštrukcia saní, disciplíny	Poznať význam a funkciu preberaných oblastí		Výklad, popis, prezentácia	Ochrana života a zdravia
	Testovanie	VMT, hod plnou loptou, hĺbka predklonu, 12 min. beh	Vo výkonnostnej tabuľke testov		Test na výkon	Osobnostný a sociálny rozvoj
Interpersonálne kompetencie	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, Preskoky, švihadlá,	Zvládnuť jednotlivé prvky, Zostavu, rozvoj vestibulárneho aparátu		Výklad, popis, Prezentácia, súťaž, hra	Ochrana života a zdravia
	Športové hry	Futbal, vybíjaná, florbal, stolný tenis	Základy HČJ.		Výklad, nácvik, ukážka, hra	Mediálna výchova. Ochrana života a zdravia
Získať nové vedomosti a zručnosti, súťaživosť	Rozvoj dynamiky, rýchlosti, obratnosti, vytrvalosti	Zásady správneho posilňovania, kruhový tréning, prekážkové behy	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostavu		Výklad, nácvik, ukážka	Ochrana života a zdravia
	Špecifické prvky a činnosti	Štart na treňažeri	Zvládnuť nácvik štartu		Výklad, nácvik, ukážka	Prezentačné zručnosti
	BOZ	Pokyny k BOZ	Predvídať, uvedomenie		Prednáška, výklad	Osobnostný a sociálny rozvoj