Základná škola s materskou školou Helcmanovce

UČEBNÉ OSNOVY

VZDELÁVACIA OBLASŤ:	Zdravie a pohyb

PREDMET :	Telesná výchova

VZDELÁVACÍ STUPEŇ:	ISCED 2- nižšie sekundárne vzdelávanie

ROČNÍK:	piaty - šiesty – siedmy-ôsmy-deviaty

TRIEDA:	5.A- 6.A -7.A-8.A-9.A

VYUČOVACÍ JAZYK:	slovenský

ČASOVÁ DOTÁCIA ŠVP/ŠkVP:	2/0
Ročná dotácia ŠVP/ŠkVP:	66/0

Vypracoval: Ing. Štefan Škarbek

Schválené riaditeľom ZŠ : dňa: 24.9.2012
podpis riaditeľa:

Prerokované v MZ 2 : dňa: 21. 9. 2012
podpis vedúceho MZ 2:

Učebné osnovy:

PREDMET: TELESNÁ VÝCHOVA

Stupeň vzdelania: ISCED 2 - nižšie sekundárne vzdelávanie
Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb

1. Charakteristika vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb

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.

Časová dotácia
► 5.,6.,7.,8.,9. ročník
► 2 hodiny týždenne/ 66 hodín ročne

Miesto realizácie
► školská chodba
► školské ihrisko,
► verejné priestranstvá nachádzajúce sa v obci (futbalové ihrisko)

2. Ciele vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova

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 nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:
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 a oblastí poznatkov.
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 voľno časových 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 zápolení 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.

3. Obsah

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životospráve, 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

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.
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.

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
Športové hry
Plávanie
Testovanie

B. Výberové tematické celky

Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry
Cvičenie v posilňovni
Stolný tenis
Úpolové cvičenia

4. Výstupný vzdelávací štandard

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. Delia sa na **všeobecné a špecifické.** Špecifické poznatky sa dotýkajú každého tematického celku.

KOMPETENCIA

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

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 súťaženia v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

V Š E O B E C N Á G Y M N A S T I K A

KOMPETENCIA:

Žiak v tematickom celku všeobecnej gymnastiky dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok, pohybovú skladbu individuálne a skupinovo, podľa stanovených požiadaviek (pravidiel). Dosahuje tak zvýšenie úrovne pohybových schopností, osvojenie gymnastických zručností, ktoré pomáhajú zlepšiť zdravotne orientovanú zdatnosť bežnej školskej populácie.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary;
vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie,
vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny,
vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany,
uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela,

vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň**.**

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,
základné názvoslovie telesných cvičení,
pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky,
štruktúra gymnastickej jednotky - úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny,
prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb,
organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),
zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity, pozitívny životný štýl.
Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :
Zručnosti a schopnosti:
cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
technicky správne polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh, paží, lokomócie, cvičenie naa s náradím, s náčiním, tyče, aeróbne činky, expandre, netradičné), výrazová estetika rytmických a aerobikových pohybov vykonávania všeobecných gymnastických činností,
cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s cieleným rozvojom pohybových schopností a zručností,
formovanie telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.
1. Kondičná gymnastika - posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieleným zameraním na jednotlivé časti tela:
o kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu, kľuky vo vzpore ležmo vpredu, vzadu znožmo, roznožmo,
o výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednonožne,
o záklony trupu v ľahu vpredu; sed – ľah vzadu,
o zhyby vo vise, vo vise stojmo, vise ležmo na rebrine, hrazde, kruhoch, bradlách.
Podľa cieľa rozvoja kondičných, kondično-koordinačných schopností:

o *tonizačný program* zameraný na držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, kľakoch, sedoch, podporoch, postojoch bez náčinia, náradia, s náčiním (fit lopty, over baly, dynabandy, ..), náradím, na náradí,
o *všeobecný kondičný program* s obsahom statických, dynamických cvičení,
o *plyometrický program* zameraný na rozvoj dynamickej sily nôh,
o *vytrvalostno-silový program*, cvičenia paží, nôh, trupu, brucha, bokov (kľuky, zhyby vo vise stojmo, prednosy v sede, vo vise, mierne záklony v ľahu, dvíhanie trupu, nôh v ľahu na boku.

2. Základná gymnastika

Akrobatické cvičenie:

ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; sed

roznožmo, hlboký predklon; sed znožmo predklon; - kotúle vpred, kotúle vzad s rôznou východiskovou a výslednou polohou, väzby kotúľov so skokmi a obratmi, stojka na rukách oporou rúk na lavičku, stojka na rukách s dopomocou o rebrinu (stenu), stojka na rukách s polohou nôh bočne, čelne,
premet bokom s dopomocou, premet bokom samostatne,
podpor stojmo prehnute vzad (most na hlave, most vo vzpore na rukách).

Skoky a obraty:

skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípätmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°,
obraty obojnožne v postojoch – prestupovaním, krížením, prísunom. Obraty jednonožne prednožením o 180°- 360° .

Cvičenie na náradí a s náradím:

rebriny: rúčkovanie v podpore ležmo, vo vise prednosy skrčmo, prednosy, postupovanie po rebrinách, výdrž v zhybe, odrazom z nôh zhyby,
lavičky, nízka kladinka: chôdza vpred, vzad, bokom; beh; poskoky, skok striedavo strižný; váha predklonmo; obrat znožmo o 180° v drepe, podrepe, stoji; zoskok odrazom obojnožne – znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípätmo, skrčmo prednožmo. Väzby, zostava (1 - 2 – 3 dĺžky náradia),
preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolu cvičiaci), nadväzné odrazy z viacerých mostíkov, letová fáza znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípätmo, skrčmo roznožmo s doskokom na žinenky (medzi mostíkmi krátky beh); odrazom z mostíka výskok do vzporu drepmo, vzporu roznožmo; skrčka, roznožka, odbočka,
hrazda: zhyb stojmo, zhyb; vis vznesmo, vis strmhlav, vis vznesmo roznožmo bočne; výmyk; prešvihy únožmo vpred, vzad; zoskoky - prekot vpred, zákmihom doskok na podložku,

Cvičenie s náčiním:

švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne. Väzby, zostava, pohybová skladba,
tyč – priamivé cvičenia, cvičenia zvyšujúce rozsah pohyblivosti kĺbov, chrbtice, elasticitu svalov,
plná lopta, lopta – kotúľanie, hádzanie a chytanie,

Relaxačné a dychové cvičenie:

aktívna kinetická relaxácia,
pasívna kinetická relaxácia,
cvičenie prehĺbenia nádychu a výdychu v stoji, vo vzpore kľačmo, v sede, drepe, predklone.

Poradové cvičenie:

nástup, pochod, povely.

3. Kompenzačné cvičenia:

odstraňovanie a korigovanie telesných a pohybových nedostatkov spôsobených jednostrannou sedavou činnosťou,
cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne – sed roznožmo, predklon; ľah vznesmo; pohyby ťahom – v ľahu prednožiť skrčmo P/Ľ nohu, chytiť za predkolenie a ťahať k trupu; aktívne – švihanie nohy v ľahu, stoji do prednoženia, unoženia, zanoženia,
cvičenia posilňovacie zamerané lokálne na problematické časti tela.
Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

mať pozitívny vzťah ku gymnastickým činnostiam, ako potreby ich celoživotného vykonávania,
vedieť účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie, zdatnosť,
pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
využívať bohatý pohybový obsah gymnastických cvičení na dosiahnutie fyzickej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov z pohybu,
mať vytvorený pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu,
prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu.

A T L E T I K A

KOMPETENCIA:

Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD
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 rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,
poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

základná terminológia a systematika atletických disciplín,
technika atletických disciplín,

základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží,
organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ),
zásady fair-play,
bezpečnosť a úrazová zábrana,
zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže.
Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:
základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový a prekážkový beh, skok do diaľky skrčmo a kročmo, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou),
rozvoj kondičných a koordinačných schopností,
základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických súťaží,
využitie základných atletických lokomócií pri rozvoji telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.
Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie nasledovných postojov u žiakov:

Postoje:
mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia,
preukazovať pozitívny postoj k súťaženiu,
preukazovať pozitívny vzťah k súperom,
dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny,
vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.

Z Á K L A D Y G Y M N A S T I C K Ý CH Š P O R T O V

KOMPETENCIA:

Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia činností gymnastického športu, že je schopný predviesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ
vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,
vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary,
zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo 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 úroveň.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:
význam a zmysel vykonávania gymnastických športov,
zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov,
terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov,
disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky žien, mužov; športového aerobiku, modernej gymnastiky, gymteamu,
prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby,
zásady motorického učenia v gymnastických športoch, organizácia pretekov,
zásady bezpečného správania, dopomoc, záchrana pri cvičení,
zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity,
pozitívny životný štýl.
Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:

cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
prípravné a imitačné cvičenia, polohy a pohyby častí tela, lokomočné pohyby,
akrobacia, cvičenie na- a s náradím, s náčiním, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov,
kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.

1. Športová gymnastika – prostné, hrazda, preskok, kladina - D:

Prostné – zostava na páse (žinenkách), 1 - 2 rady.

Akrobacia:
ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohe, kotúľové väzby
stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred,
premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách -kotúľ vpred,
podpor stojmo prehnute vzad.
Skoky a obraty:
skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípätmo, skrčmo, roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°. Skok odrazom jednonožne s prednožením striedavonožne (nožnice), upažiť,
obraty obojnožne v postojoch.
Rovnovážne cvičenie – váha predklonmo.
Cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov – sed roznožný.
Hrazda po ramená, zostava minimálne 4 cvičebné tvary:
výmyk, prekot vpred, vzad, 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 (otočená lavička) - zostava 2 dĺžky náradia:
chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo.

.

2. Moderná gymnastika dievčatá – švihadlo,
švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne;
krúženie – kruhy, osmičky;
,
Postoje:
mať vytvorený trvalý pozitívny vzťah ku gymnastickým športom, ako predpokladu pre ich celoživotný záujem,
preukázať kladný postoj k účelnému zameraniu využitia voľného času, k udržaniu fyzického a psychického zdravia,
preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému a športovému procesu, s kladnou motiváciou k súťaženiu v rámci pretekov,
mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka,
pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
využívať bohatý cvičebný obsah gymnastických športov na dosiahnutie pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov,
prejaviť pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu, zdravé sebavedomie,
prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu, zásady fair-play,
reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí.

Š P O R T O V É H R Y

KOMPETENCIA:

Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,
vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,
vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,
vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,
vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

systematika herných činností, základná terminológia,
technika herných činností jednotlivca,

herné kombinácie a herné systémy,
herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,
funkcie hráčov na jednotlivých postoch,
základné pravidlá vybraných športových hier,
organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.)
zásady fair-play.
Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

Zručnosti a schopnosti:

kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti,
popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca:
basketbal – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou.
futbal – prihrávka, tlmenie lopty, streľba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou.
hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie útočníka bez lopty s loptou.
volejbal – odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba.
vybíjaná – prihrávka jednou rukou od pleca na väčšiu vzdialenosť,chytanie lopty obojruč,streľba na cieľ,rýchly presun po ihrisku,hra kapitánky,pohyb vybitej hráčky mimo hracej plochy
florbal - prihrávka z miesta, v pohybe, streľba z miesta, v pohybe, hra brankára, pohyb hráčov na hracej ploche, pravidlá
Iné vyučované športové hry,
plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,
efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),
poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry.
Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
súťažením v športových hrách preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu
mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi,
dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
dodržiavať zásady fair-play,
prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,
mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,
vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

P L Á V A N I E

KOMPETENCIA:

Žiak - **plavec** – dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 100 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi .

VÝKONOVÝ ŠTANDARD
vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne, plaveckej učebni,
vedieť pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe,
vedieť vysvetliť základné pravidlá plaveckých pretekov,
vedieť správne používať plavecké okuliare a nadľahčovacie pomôcky.
Preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou :
a) minimálna úroveň : **50 m** jedným plaveckým spôsobom
b) pokročilá úroveň : **200 m** jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:
základné poznatky o TC,
základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína,
technika plaveckých spôsobov ,
bezpečnosť, úrazová zábrana, uvedomelá pomoc v núdzi,
zdravotný význam plávania,
plávanie v životnom štýle súčasného človeka,
vedenie rozcvičenia na suchu pred zahájením plávania ,
základná terminológia, názvy plaveckých spôsobov,
plavecký výstroj , príprava a starostlivosť o výstroj, bezpečnosť pri plávaní
a pohybe
v bazénových a vedľajších priestoroch,
základné pravidlá žiackych plaveckých pretekov.

Zručnosti a schopnosti:
Obsah základného plaveckého nácviku :
1. Hry vo vode. Nácvik hríbika, lovenie predmetov.
2. Nácvik a zdokonaľovanie splývania s dýchaním
3. Nácvik práce dolných končatín pri plaveckých spôsoboch K, P, Z
4. Zdokonaľovanie práce dolných končatín K, Z,P+ dýchanie do vody
5. Individuálne odstraňovanie chýb
6. Nácvik práce paží K, Z, P
7. Zdokonaľovanie práce paží P, K, Z v súhre s dýchaním do vody
8. Nácvik súhry zvoleného plaveckého spôsobu K, Z alebo P
9. Zdokonaľovanie súhry: K, Z, P
10. Štafetové súťaže . Dopomoc unavenému plavcovi.

Obsah zdokonaľovacieho plaveckom výcviku :
1. Kraulové a znakové dolné končatiny (DK) s dosku + dýchanie, (resp. prsia)
2. Kraulové a znakové paže s doskou medzi (DK) + dýchanie (resp. prsia/)
3. Súhra (PS) kraul, znak, prsia + dýchanie Odstraňovanie nedostatkov
4. Lovenie predmetov so skokom

5. Štafetové súťaže
6. Zdokonaľovanie súhry. Plávanie K, Z, P/50m vzdial./
7. Plavecké obrátky
8. Plávanie pod vodou
9. Dopomoc vo dvojici
10. Štartový skok

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

emotívnosťou vodného prostredia získať trvalý pozitívny vzťah k plávaniu v bazéne a aj v prírode (pod dozorom).
mať trvalý vzťah k plaveckým a iným vodným športom
v pravidelnej pohybovo-rekreačnej činnosti využívať plávanie,
mať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim plavecké aktivity

.

5. Proces

Predpokladom pre úspešné splnenie cieľov telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je:
- dokonalé poznanie žiakov, kladenie požiadaviek primerane k ich telesným a pohybovým predpokladom;
- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v konkrétnych podmienkach školy (triedy);
- uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad hygieny;
- všestranné a sústavné využívanie pomôcok a materiálneho vybavenia;
- primerané opakovanie a objektívne hodnotenie žiakov;
- systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce;

- premyslené spojenie výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove s ďalšími formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v škole i mimo školy a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými činiteľmi.

Na spoznávanie žiakov sa využíva priebežné a systematické sledovanie žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy i mimo nich, štúdium záznamov triedneho učiteľa a školského lekára a konzultácie s ostatnými pedagogickými pracovníkmi, rodičmi a ďalšími výchovnými činiteľmi na škole i mimo nej.

Vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy sa zúčastňujú všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny. Pre žiakov zdravotne oslabených je potrebné vytvárať podmienky na samostatné povinné vyučovacie hodiny zdravotnej telesnej výchovy. Obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov. V prípade, že oddelenie zdravotnej telesnej výchovy nie je vytvorené, žiaka ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej a športovej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy: Učebné osnovy pre zdravotnej telesnej výchovy I. a II. stupeň základnej školy (ISCED 1,2): schválené: 9.5.2003, č.526/2003-41,platné od 1.9.2003.

5.1 Metodicko-organizačné pokyny na vyučovanie tematických celkov

Základný tematický celok

Poznatky z telesnej kultúry sú v učebných osnovách zaradené ako samostatný TC

(všeobecné poznatky) a aj v každom tematickom celku (špecifické poznatky). Nie sú obsahom samostatných teoretických vyučovacích hodín, ale sú zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých vyučovacích hodín.

Všeobecná gymnastika tvorí pohybový základ pre každú vyučovaciu hodinu. Všetky jej súčasti sa vyučujú priebežne.

Atletika sa do vyučovania zaraďuje v odporúčanom časovom rozvrhu s možnosťou členiť učivo do jedného TC na jar. Na jej vyučovanie treba využívať predovšetkým vonkajšie a prírodné prostredie.

Základy gymnastických športov (športová gymnastika a moderná gymnastika) sa vyučujú vo všetkých ročníkoch. Modernú gymnastiku sa odporúča vyučovať iba v skupinách dievčat.

Športové hry - basketbal, futbal, hádzaná, volejbal,vybíjaná, florbal

Športové hry odporúčame vyučovať tak, aby sa žiaci v priebehu základnej školy zoznámili so všetkými uvedenými športovými hrami. Hodiny telesnej a športovej výchovy sa v TC športové hry rozdeľujú na *nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie* a na hodiny určené na *zápasy.* V školách, ktoré nemajú potrebné materiálne podmienky na výučbu hier, možno počty hodín určené na nácvik a zdokonaľovanie herných systémov využiť na nácvik herných činností jednotlivca a kombinácií. Na hodinách určených na zápasy učiteľ vhodne zaradí súťaže a zápasy v prípravných hrách a zápasy podľa pravidiel zvolenej športovej hry (resp. upravených pravidiel), pričom nehrajúci žiaci sa učia plniť funkciu rozhodcu, zapisovateľa a pod.

Plávanie odporúčame organizovať priebežne v ucelenom 10-hodinovom celku. Školy, ktoré nemajú podmienky na priebežnú výučbu plávania, organizujú ju v 5 dňových kurzoch s minimálne 10-hodinovým výcvikom.

Tematický celok – podľa podmienok má rozsah 20 vyučovacích hodín

Na začiatku a na konci tematického celku sa overuje plavecká výkonnosť.
Vo vstupnom teste sa zisťuje plavecká zručnosť žiakov v osvojenom plaveckom spôsobe, prípadne v druhom plaveckom spôsobe.
Vyučovaný plavecký spôsob odporúčame zvoliť podľa lepšej úrovne práce dolných končatín v splývavej polohe (prsia, kraul).
Počas celého výcviku je potrebné klásť dôraz na dýchanie.
Na každej vyučovacej hodine je potrebné venovať pozornosť nácviku i zdokonaľovaniu plaveckých spôsobov.
Do každej vyučovacej hodiny je potrebné zaradiť krátke teoretické vstupy učiteľa, ktorých obsahom sú poznatky o vyučovanej problematike doplnené o poznatky o bezpečnosti a zdravotnom vplyve plávania.
Hodnotenie v sa vykoná na základe porovnania vstupných a výsledných testov plaveckých zručností.
Testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti slúži aj na posúdenie jej aktuálneho stavu v priebehu štúdia na 2. stupni základnej školy.
Termíny kontroly a hodnotenia všeobecnej pohybovej výkonnosti:
1. 5. rocník ZŠ - zaciatok školského roku (vstupné testovanie)
2. 5. rocník ZŠ - začiatok školského roka
3. 6. rocník ZŠ - začiatok školského roka

4. 7. rocník ZŠ - začiatok školského roka
5. 8. rocník ZŠ - začiatok školského roka
6. 9. rocník ZŠ - začiatok školského roka, **výstupný test**

Výberový tematický celok

Do výberového tematického celku je možné zaradiť pohybové činnosti, na ktoré má škola podmienky, o ktoré majú žiaci záujem a pri ich vyučovaní sú dodržané bezpečnostné predpisy. Pri zaradení netradičnej pohybovej aktivity do vyučovania telesnej a športovej výchovy sa vyžaduje od vyučujúceho kvalifikácia pre príslušnú pohybovú aktivitu získaná v rámci pregraduálneho štúdia, v metodicko-pedagogickom centre alebo najnižšia trénerská alebo cvičiteľská trieda.
Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry Medzi takéto aktivity môžeme o.i. zaradiť menej známe športové hry,
florbal a pohybové aktivity ako korčuľovanie,sánkovanie.Korčuľovanie sa organizuje na umelej alebo prírodnej ľadovej ploche, nie na zamrznutej
voľnej vodnej ploche.
Cvičenia v posilňovni
Jednou z výberových pohybových aktivít je rozvoj silových pohybových schopností v posilňovni. Pretože najpriaznivejšie podmienky na začatie systematického posilňovania v ontogenéze vývoja jedinca je obdobie rastovej akcelerácie (13 - 15 rokov), odporúčame na školách, ktoré majú vybudovanú posilňovňu, počnúc 7. ročníkom zaradiť do ročného rozvrhu učiva aj TC v posilňovni (pre chlapcov a dievčatá). Pri rozvoji silových schopností prihliadať na telesný rozvoj a pohlavné osobitosti žiakov.

6. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje: odborné publikácie k daným témam, webové stránky s témou telesnej výchovy, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícií

7. Hodnotenie predmetu

Na hodnotenie predmetu vychádzame s Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy. Telesnú výchovu klasifikujeme známkou. Hodnotenie žiaka musí byť komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti. Hlavným kritériom hodnotenia má byť individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale i angažovanosť v telesnej výchove. Z týchto okolností prevládajúcim znakom v smere k žiakovi by malo byť pozitívne hodnotenie, ale v smere k rodičom odbornejšie, komplexnejšie, objektívnejšie, ale z hľadiska pozitívneho smerovania pôsobenia rodiča na dieťa i konštruktívnejšie hodnotenie

UO 5.ročník dievčatá TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Cieľ a kľúčové kompetencie	Tematický celok	Téma, obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy	Prierezové témy
Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon	*1Poznatky z telesnej výchovy a športu* *2 Testovanie eurofittest*	Antropometrické merania.Telocvičný poriadok.Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, vytrvalostný člnkový beh, výdrž v zhybe	vedieť poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca. Rozhovor. Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Ochrana života a zdravia Multikultúrna výchova
Žiak ovláda systematiku herných činností, základnú terminológiu a techniku herných činností jednotlivca. Žiak pozná funkcie hráčov na jednotlivých postoch a vie hrať vybíjanú podľa stanovených pravidiel.	***3.Športové hry*** /Vybíjaná/	Herné činnosti jednotlivca prihrávky jednoruč od pleca,streľba na cieľ,chytanie lopty,hra kapitánky,pohyb vybitej hráčky mimo hracej plochy rýchly presun po ihrisku, chytanie lopty obojruč	vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať a uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel.	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok, využívať problémové situácie, dodržiavať pravidlá hry	Dopravná výchova
Žiak vie preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	*/Prehadzovaná/*	Základné pravidlá - technické údaje (ihrisko, lopta, vybavenie) Základná terminológia.	Osvojiť si kolektívne psychomotorické zručnosti, zosúladiť	Opis, ukážka, prípravné hry - rôzne variácie	Enviromentálna výchova

		Zásady organizácie práce bezpečnosť, úrazová zábrana.	vlastný motorický prejav sospoluhráčmi	,súťaže družstiev	
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Herná hodina Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak má vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, Pestuje pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok podľa stanovených požiadaviek (pravidiel).	*4Základy gymnastických športov*	*Moderná gymnastika* dievčatá – *švihadlo* *švihadlo* – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; kotúľ vpred, vzad, stojka na rukách, hlave, premet bokom *Športová gym.-preskok* Roznožka cez kozu Skrčka cez kozu Kontrola – skrčka a roznožka	vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, Žiak sa oboznamuje so základnými gymnastickými prvkami, pričom ich vie správne pomenovať Pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie a vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie	Výklad, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom Vedieť ako sa správne vykonávať základné gymnastické prvky Opis, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom	Multikultúrna výchova Environmentálna výchova Environmentálna výchova

		preskoky cez švedsku debnu,lavičky,hrazda Nácvik fáz preskoku. Rozbeh, náskok,odraz z mostíka a doskok.			
Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k posilňovaniu, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého zdravotného stavu, zvyšovaniu pohybovej výkonnosti, zdatnosti i estetického vzhľadu tela. Pozná bezpečnosť pri posilňovaní, základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu.	*6Povinný výberový tematický celok* */ Cvičenie v posilňovni /*	Základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu. Bezpečnosť pri posilňovaní. Základné cvičenia na všetky svalové skupiny. Cvičenia s vlastným telom a malou záťažou	poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase	Motivačné a expozičné metódy, individuálny prístup k žiakom	Dopravná výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis. Žiak dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi .	/Stolný tenis Plávanie	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina -základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína, technika plaveckých spôsobov , bezpečnosť, úrazová zábrana, zdravotný význam plávania,	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok	Osobnostný a sociálny rozvoj Ochrana života a zdravia
Žiak vie plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah	*8Športové hry* */Basketbal/* */Prehadzovaná/*	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – uvoľňovanie sa, dribling, dvojtakt a streľba na kôš Herná hodina – hra s upravenými pravidlami Herná hodina – hra	Vedieť vysvetliť základné pravidlá basketbalu, charakterizovať zásady fair – play	Osobný príklad, vysvetľovanie, rozhovor Opis, názorná ukážka,	Ochrana života a zdravia

k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite.		s upravenými pravidlami		opakovanie so zameraním na techniku, súťaže družstiev, prípr.hry	Osobnostný a sociálny rozvoj
. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti.	*9Atletika*	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký	dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.	Motivačné a expozičné metódy	Osobnostný a sociálny rozvoj Environmentálna výchova
Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	*10.Atletika* *Zdatné deti* *1. nácvik* *2.výkon*	Beh na 60m Skok do diaľky Beh na 300m Hod kriketovou loptičkou Skok do výšky – t. z rozbehu priamo,	vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať	sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia
Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy	*11.Atletika* *12Športové hry*	Beh na 800 metrov Šplh Skok do výšky – t. z rozbehu priamo, Herná hodina	vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí Mať trvalý	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku Motivačné a expozičné	Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti žiak pozná a vykonáva pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry	*Vybíjaná*	Herná hodina	pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia preukazuje pozitívny postoj k súťaženiu	metódy	

UO 5.ročník chlapci TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Cieľ a kľúčové kompetencie	Tematický celok	Téma, obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy	Prierezové témy
Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon	*1Poznatky z telesnej výchovy a športu* *2 Testovanie eurofittest*	Antropometrické merania.Telocvičný poriadok.Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, vytrvalostný člnkový beh , výdrž v zhybe	vedieť poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca. Rozhovor. Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Ochrana života a zdravia Multikultúrna výchova
Žiak ovláda systematiku herných činností, základnú terminológiu a techniku herných činností jednotlivca. Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite	*3.Športové hry /Florbal/* /Futbal/	Herné činnosti jednotlivca Prihrávky, vedenie lopty, streľba na bránu, herné kombinácie, hra podľa pravidiel Základné pravidlá, technické údaje - ihrisko, hrací čas, odborná terminológia. Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, prihrávky, preberanie lopty, vedenie lopty,streľba	vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať a uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel.	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok, využívať problémové situácie, dodržiavať pravidlá hry	Dopravná výchova Enviromentálna

Žiak vie preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	*/Prehadzovaná/*	Základné pravidlá - technické údaje (ihrisko, lopta, vybavenie) Základná terminológia. Zásady organizácie práce bezpečnosť, úrazová zábrana.	Osvojiť si kolektívne psychomotorické zručnosti, zosúladiť vlastný motorický prejav sospoluhráčmi	Opis, ukážka, prípravné hry - rôzne variácie súťaže družstiev	výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Herná hodina Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak má vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, Pestuje pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb,	*<u>4Základy gymnastických</u>* *<u>športov</u>*	*Moderná gymnastika– švihadlo* *<u>švihadlo</u>* – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; kotúľ vpred, vzad, stojka na rukách, hlave, premet bokom *Športová gym.-preskok* Roznožka cez kozu Skrčka cez kozu Kontrola – skrčka a roznožka preskoky cez švedsku	vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport, Pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie a vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich	Výklad, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom Opis, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia Enviromentálna výchova

že je schopný predviesť pohybový celok podľa stanovených požiadaviek (pravidiel).	*<u>/úpoly/</u>*	debnu,lavičky,hrazda Nácvik fáz preskoku. Rozbeh, náskok,odraz z mostíka a doskok lano, preťahovanie lanom, zápasenie, pretláčanie sa na žinenkách, pády, stlmenie pádov	zdravie		
Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k posilňovaniu, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého zdravotného stavu, zvyšovaniu pohybovej výkonnosti, zdatnosti i estetického vzhľadu tela. Pozná bezpečnosť pri posilňovaní, základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu.	*<u>6Povinný výberový tematický celok</u>* *<u>/ Cvičenie v posilňovni /</u>*	Základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu. Bezpečnosť pri posilňovaní. Základné cvičenia na všetky svalové skupiny. Cvičenia s vlastným telom a malou záťažou Kruhový silový tréning	poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase	Motivačné a expozičné metódy, individuálny prístup k žiakom	Dopravná výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis. Žiak dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi .	/Stolný tenis Plávanie	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína, technika plaveckých spôsobov , bezpečnosť, úrazová zábrana, zdravotný význam plávania,	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok	Osobnostný a sociálny rozvoj Ochrana života a zdravia
Žiak vie plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché	*<u>8Športové hry</u>* */Basketbal/*	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – uvoľňovanie sa, dribling,	Vedieť vysvetliť základné pravidlá basketbalu,	Osobný príklad, vysvetľovanie, rozhovor	Ochrana života a zdravia

organizačné funkcie Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite.	*/Futbal/*	dvojtakt a streľba na kôš Herná hodina – hra s upravenými pravidlami Herná hodina – hra s upravenými pravidlami . Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, prihrávky, preberanie lopty, vedenie lopty,streľba	charakterizovať zásady fair – play Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel	Opis, názorná ukážka, opakovanie so zameraním na techniku, súťaže družstiev, prípr.hry	Osobnostný a sociálny rozvoj
. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti.	*<u>9Atletika</u>*	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký	dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.	Motivačné a expozičné metódy	Osobnostný a sociálny rozvoj Environmentálna výchova
Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	*<u>10.Atletika</u>* *<u>Zdatné deti</u>* *1. nácvik* *2.výkon*	Beh na 60m Skok do diaľky Beh na 300m Hod kriketovou loptičkou Skok do výšky – t z rozbehu priamo,	vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť poskytnúť	sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia

			prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí		
Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti žiak pozná a vykonáva pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry	*11.Atletika* *12Športové hry / Futbal /*	Beh na 1000 metrov Štafetový beh Šplh Skok do výšky – t. z rozbehu priamo Hra brankára, útočné kombinácie, obsadzovanie hráčov Herná hodina Herná hodina	Mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia preukazuje pozitívny postoj k súťaženiu	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku Motivačné a expozičné metódy	Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

UO 6.ročník dievčatá TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Cieľ a kľúčové kompetencie	Tematický celok	Téma, obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy	Prierezové témy
Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon	*1Poznatky z telesnej výchovy a športu* *2 Testovanie eurofittest*	Antropometrické merania.Telocvičný poriadok.Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, vytrvalostný člnkový beh, výdrž v zhybe	vedieť poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca. Rozhovor. Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Ochrana života a zdravia Multikultúrna výchova
Žiak ovláda systematiku herných činností, základnú terminológiu a techniku herných činností jednotlivca. Žiak pozná funkcie hráčov na jednotlivých postoch a vie hrať vybíjanú podľa stanovených pravidiel.	***3.Športové hry*** /Vybíjaná/	Herné činnosti jednotlivca prihrávky jednoruč od pleca,streľba na cieľ,chytanie lopty,hra kapitánky,pohyb vybitej hráčky mimo hracej plochy rýchly presun po ihrisku, chytanie lopty obojruč	vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať a uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel.	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok, využívať problémové situácie, dodržiavať pravidlá hry	Dopravná výchova
Žiak vie preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	*/Prehadzovaná/*	Základné pravidlá - technické údaje (ihrisko, lopta, vybavenie) Základná terminológia.	Osvojiť si kolektívne psychomotorické zručnosti, zosúladiť	Opis, ukážka, prípravné hry - rôzne variácie	Enviromentálna výchova

		Zásady organizácie práce bezpečnosť, úrazová zábrana.	vlastný motorický prejav sospoluhráčmi	,súťaže družstiev	
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Herná hodina Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak má vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, Pestuje pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok podľa stanovených požiadaviek (pravidiel).	*4Základy gymnastických športov*	*Moderná gymnastika* dievčatá – *švihadlo* *švihadlo* – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; kotúľ vpred, vzad, stojka na rukách, hlave, premet bokom *Športová gym.-preskok* Roznožka cez kozu Skrčka cez kozu Kontrola – skrčka a roznožka	vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, Žiak sa oboznamuje so základnými gymnastickými prvkami, pričom ich vie správne pomenovať Pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie a vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie	Výklad, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom Vedieť ako sa správne vykonávať základné gymnastické prvky Opis, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom	Multikultúrna výchova Environmentálna výchova Environmentálna výchova

		preskoky cez švedsku debnu,lavičky,hrazda Nácvik fáz preskoku. Rozbeh, náskok,odraz z mostíka a doskok.			
Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k posilňovaniu, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého zdravotného stavu, zvyšovaniu pohybovej výkonnosti, zdatnosti i estetického vzhľadu tela. Pozná bezpečnosť pri posilňovaní, základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu.	*6Povinný výberový tematický celok* */ Cvičenie v posilňovni /*	Základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu. Bezpečnosť pri posilňovaní. Základné cvičenia na všetky svalové skupiny. Cvičenia s vlastným telom a malou záťažou	poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase	Motivačné a expozičné metódy, individuálny prístup k žiakom	Dopravná výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis. Žiak dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi .	/Stolný tenis Plávanie	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina -základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína, technika plaveckých spôsobov , bezpečnosť, úrazová zábrana, zdravotný význam plávania,	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok	Osobnostný a sociálny rozvoj Ochrana života a zdravia
Žiak vie plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah	*8Športové hry* */Basketbal/* */Prehadzovaná/*	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – uvoľňovanie sa, dribling, dvojtakt a streľba na kôš Herná hodina – hra s upravenými pravidlami Herná hodina – hra	Vedieť vysvetliť základné pravidlá basketbalu, charakterizovať zásady fair – play	Osobný príklad, vysvetľovanie, rozhovor Opis, názorná ukážka,	Ochrana života a zdravia

k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite.		s upravenými pravidlami		opakovanie so zameraním na techniku, súťaže družstiev, prípr.hry	Osobnostný a sociálny rozvoj
. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti.	*9Atletika*	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký	dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.	Motivačné a expozičné metódy	Osobnostný a sociálny rozvoj Environmentálna výchova
Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	*10.Atletika* *Zdatné deti* *1. nácvik* *2.výkon*	Beh na 60m Skok do diaľky Beh na 300m Hod kriketovou loptičkou Skok do výšky – t. z rozbehu priamo,	vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať	sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia
Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy	*11.Atletika* *12Športové hry*	Beh na 800 metrov Šplh Skok do výšky – t. z rozbehu priamo, Herná hodina	vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí Mať trvalý	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku Motivačné a expozičné	Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti žiak pozná a vykonáva pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry	*Vybíjaná*	Herná hodina	pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia preukazuje pozitívny postoj k súťaženiu	metódy	

Pozn.: v období, január – apríl, 6.ročník plavecký výcvik 20 vyučovacích hodín

UO 6.ročník chlapci TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Cieľ a kľúčové kompetencie	Tematický celok	Téma, obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy	Prierezové témy
Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon	*1Poznatky z telesnej výchovy a športu* *2 Testovanie eurofittest*	Antropometrické merania.Telocvičný poriadok.Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, vytrvalostný člnkový beh , výdrž v zhybe	vedieť poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca. Rozhovor. Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Ochrana života a zdravia Multikultúrna výchova
Žiak ovláda systematiku herných činností, základnú terminológiu a techniku herných činností jednotlivca. Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite	*3.Športové hry /Florbal/* /Futbal/	Herné činnosti jednotlivca Prihrávky, vedenie lopty, streľba na bránu, herné kombinácie, hra podľa pravidiel Základné pravidlá, technické údaje - ihrisko, hrací čas, odborná terminológia. Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, prihrávky, preberanie lopty, vedenie lopty,streľba	vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať a uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel.	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok, využívať problémové situácie, dodržiavať pravidlá hry	Dopravná výchova Enviromentálna

Žiak vie preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	*/Prehadzovaná/*	Základné pravidlá - technické údaje (ihrisko, lopta, vybavenie) Základná terminológia. Zásady organizácie práce bezpečnosť, úrazová zábrana.	Osvojiť si kolektívne psychomotorické zručnosti, zosúladiť vlastný motorický prejav sospoluhráčmi	Opis, ukážka, prípravné hry - rôzne variácie súťaže družstiev	výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Herná hodina Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak má vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, Pestuje pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb,	*<u>4Základy gymnastických</u>* *<u>športov</u>*	*Moderná gymnastika– švihadlo* *<u>švihadlo</u>* – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; kotúľ vpred, vzad, stojka na rukách, hlave, premet bokom *Športová gym.-preskok* Roznožka cez kozu Skrčka cez kozu Kontrola – skrčka a roznožka preskoky cez švedsku	vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport, Pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie a vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich	Výklad, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom Opis, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia Enviromentálna výchova

že je schopný predviesť pohybový celok podľa stanovených požiadaviek (pravidiel).	*<u>/úpoly/</u>*	debnu,lavičky,hrazda Nácvik fáz preskoku. Rozbeh, náskok,odraz z mostíka a doskok lano, preťahovanie lanom, zápasenie, pretláčanie sa na žinenkách, pády, stlmenie pádov	zdravie		
Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k posilňovaniu, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého zdravotného stavu, zvyšovaniu pohybovej výkonnosti, zdatnosti i estetického vzhľadu tela. Pozná bezpečnosť pri posilňovaní, základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu.	*<u>6Povinný výberový tematický celok</u>* *<u>/ Cvičenie v posilňovni /</u>*	Základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu. Bezpečnosť pri posilňovaní. Základné cvičenia na všetky svalové skupiny. Cvičenia s vlastným telom a malou záťažou Kruhový silový tréning	poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase	Motivačné a expozičné metódy, individuálny prístup k žiakom	Dopravná výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis. Žiak dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi .	/Stolný tenis Plávanie	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína, technika plaveckých spôsobov , bezpečnosť, úrazová zábrana, zdravotný význam plávania,	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok	Osobnostný a sociálny rozvoj Ochrana života a zdravia
Žiak vie plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché	*<u>8Športové hry</u>* */Basketbal/*	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – uvoľňovanie sa, dribling,	Vedieť vysvetliť základné pravidlá basketbalu,	Osobný príklad, vysvetľovanie, rozhovor	Ochrana života a zdravia

organizačné funkcie Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite.	*/Futbal/*	dvojtakt a streľba na kôš Herná hodina – hra s upravenými pravidlami Herná hodina – hra s upravenými pravidlami . Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, prihrávky, preberanie lopty, vedenie lopty,streľba	charakterizovať zásady fair – play Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel	Opis, názorná ukážka, opakovanie so zameraním na techniku, súťaže družstiev, prípr.hry	Osobnostný a sociálny rozvoj
. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti.	*9Atletika*	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký	dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.	Motivačné a expozičné metódy	Osobnostný a sociálny rozvoj Environmentálna výchova
Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	*10.Atletika* *Zdatné deti* *1. nácvik* *2.výkon*	Beh na 60m Skok do diaľky Beh na 300m Hod kriketovou loptičkou Skok do výšky – t z rozbehu priamo,	vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí	sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia

Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti žiak pozná a vykonáva pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry	*11.Atletika* *12Športové hry / Futbal /*	Beh na 1000 metrov Štafetový beh Šplh Skok do výšky – t. z rozbehu priamo Hra brankára, útočné kombinácie, obsadzovanie hráčov Herná hodina Herná hodina	Mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia preukazuje pozitívny postoj k súťaženiu	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku Motivačné a expozičné metódy	Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

Pozn.: v období, január – apríl, 6. ročník plavecký výcvik 20 vyučovacích hodín

UO 7.ročník chlapci TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Cieľ a kľúčové kompetencie	Tematický celok	Téma, obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy	Prierezové témy
Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon	*1Poznatky z telesnej výchovy a športu* *2 Testovanie eurofittest*	Antropometrické merania.Telocvičný poriadok.Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, vytrvalostný člnkový beh, výdrž v zhybe	vedieť poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca. Rozhovor. Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Ochrana života a zdravia Multikultúrna výchova
Žiak ovláda systematiku herných činností, základnú terminológiu a techniku herných činností jednotlivca. Žiak pozná funkcie hráčov na jednotlivých postoch a vie hrať futbal podľa stanovených pravidiel.	***3.Športové hry /Florbal/*** /Futbal/	Herné činnosti jednotlivca Prihrávky, vedenie lopty, streľba na bránu, herné kombinácie, hra podľa pravidiel Základné pravidlá, technické údaje - ihrisko, hrací čas, odborná terminológia. Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, prihrávky, preberanie lopty, vedenie lopty,streľba	vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať a uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel.	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok, využívať problémové situácie, dodržiavať pravidlá hry	Dopravná výchova

Žiak vie preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	***/Volejbal/***	Základné pravidlá - technické údaje (ihrisko, lopta, vybavenie) Základná terminológia. Zásady organizácie práce bezpečnosť, úrazová zábrana.	Osvojiť si kolektívne psychomotorické zručnosti, zosúladiť vlastný motorický prejav sospoluhráčmi	Opis, ukážka, prípravné hry - rôzne variácie volejbalu ,súťaže družstiev	Enviromentálna výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis/	Herná hodina Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak má vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, Pestuje pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok	*<u>4Základy gymnastických</u>* *<u>športov</u>*	*Moderná* *gymnastika– švihadlo* *<u>švihadlo</u>* – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; kotúľ vpred, vzad, stojka na rukách, hlave, premet bokom *Športová gym.-preskok*	vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby tvary	Výklad, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia Enviromentálna výchova

podľa stanovených požiadaviek (pravidiel).	*úpoly*	Roznožka cez kozu Skrčka cez kozu Kontrola – skrčka a roznožka preskoky cez švedsku debnu,lavičky,hrazda Nácvik fáz preskoku. Rozbeh, náskok,odraz z mostíka a doskok lano preťahovanie lanom zápasenie, pretláčanie sa na žinenkách, pády, stlmenie pádov	Pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie a vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie		
Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k posilňovaniu, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého zdravotného stavu, zvyšovaniu pohybovej výkonnosti, zdatnosti i estetického vzhľadu tela. Pozná bezpečnosť pri posilňovaní, základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu.	*6Povinný výberový tematický celok* */ Cvičenie v posilňovni /*	Základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu. Bezpečnosť pri posilňovaní. Základné cvičenia na všetky svalové skupiny. Cvičenia s vlastným telom a malou záťažou Kruhový tréning	poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase	Motivačné a expozičné metódy, individuálny prístup k žiakom	Dopravná výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak vie plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie	***8.Športové hry*** ***/Basketbal/***	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – uvoľňovanie sa, dribling, dvojtakt a streľba na kôš Herná hodina – hra s upravenými pravidlami Herná hodina – hra s upravenými pravidlami	Vedieť vysvetliť základné pravidlá basketbalu, charakterizovať zásady fair – play	Osobný príklad, vysvetľovanie, rozhovor Opis, názorná	Ochrana života a zdravia

Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite.	***/Futbal/***	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, prihrávky, preberanie lopty, vedenie lopty,streľba	Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel	ukážka, opakovanie so zameraním na techniku, súťaže družstiev, prípr.hry	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti.	*9Atletika*	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký	dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.	Motivačné a expozičné metódy	Osobnostný a sociálny rozvoj Environmentálna výchova
Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	*10.Atletika* *Zdatné deti* *1. nácvik* *2.výkon*	Beh na 60m Skok do diaľky Beh na 300m Hod kriketovou loptičkou Skok do výšky – t. z rozbehu priamo,	vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať vedieť vysvetliť potrebu	sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia
Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,	***11.Atletika***	Beh na 1000 metrov Štafetový beh Šplh	rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť poskytnúť	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku	

vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti žiak pozná a vykonáva pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry	*12.Športové hry / Futbal /*	Skok do výšky – t. z rozbehu priamo Hra brankára, útočné kombinácie, obsadzovanie hráčov Herná hodina Herná hodina	prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí Mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia preukazuje pozitívny postoj k súťaženiu	Motivačné a expozičné metódy	Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

UO 7.ročník dievčatá TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Cieľ a kľúčové kompetencie	Tematický celok	Téma, obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy	Prierezové témy
Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon	*1Poznatky z telesnej výchovy a športu* *2 Testovanie eurofittest*	Antropometrické merania.Telocvičný poriadok.Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, vytrvalostný člnkový beh, výdrž v zhybe	vedieť poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca. Rozhovor. Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Ochrana života a zdravia Multikultúrna výchova
Žiak ovláda systematiku herných činností, základnú terminológiu a techniku herných činností jednotlivca. Žiak pozná funkcie hráčov na jednotlivých postoch a vie hrať volejbal podľa stanovených pravidiel.	*3.Športové hry* */Volejbal/*	Základné pravidlá - technické údaje (ihrisko, lopta, vybavenie) Základná terminológia. Zásady organizácie práce bezpečnosť, úrazová zábrana. Herné činnosti jednotlivca odbitie obojručne zhora po pohybe, zdola z miesta, pod uhlom podanie - priame podanie zhora Herné kombinácie útočné - s nahrávačom pri sieti (zóna 3) útočné a obranné - postavenie pri podaní súpera s nahrávačom pri sieti (zóna3,2) obranné (blokovanie)	vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať a uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel.	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok, využívať problémové situácie, dodržiavať pravidlá hry Opis, ukážka, prípravné hry - rôzne variácie volejbalu ,súťaže družstiev	Dopravná výchova Enviromentálna výchova

Žiak vie preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	/Prehadzovaná/	Herná hodina Herná hodina	Osvojiť si kolektívne psychomotorické zručnosti, zosúladiť vlastný motorický prejav sospoluhráčmi		
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku	Medziľudské vzťahy
Žiak má vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, Pestuje pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok podľa stanovených požiadaviek (pravidiel).	*<u>4Základy gymnastických</u>* *<u>športov</u>*	*Moderná gymnastika* dievčatá **–** *švihadlo* *<u>švihadlo</u>* – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne kotúľ vpred, vzad, stojka na rukách, hlave, premet bokom *Športová gym.-preskok* Roznožka cez kozu Skrčka cez kozu Kontrola – skrčka a roznožka *preskoky cez švedsku*	vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné Pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie a vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie	Výklad, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom Opis, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia Enviromentálna výchova

		debnu,lavičky,hrazda *Nácvik fáz preskoku. Rozbeh, náskok,odraz z mostíka a doskok*			
Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k posilňovaniu, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého zdravotného stavu, zvyšovaniu pohybovej výkonnosti, zdatnosti i estetického vzhľadu tela. Pozná bezpečnosť pri posilňovaní, základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu.	*6Povinný výberový tematický celok* */ Cvičenie v posilňovni /*	Základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu. Bezpečnosť pri posilňovaní. Základné cvičenia na všetky svalové skupiny. Cvičenia s vlastným telom a malou záťažou Kruhový silový tréning	poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase	Motivačné a expozičné metódy, individuálny prístup k žiakom	Dopravná výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak vie plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite.	***8Športové hry*** */Basketbal/* */Prehadzovaná/*	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – uvoľňovanie sa, dribling, dvojtakt a streľba na kôš Herná hodina – hra s upravenými pravidlami Herná hodina – hra s upravenými pravidlami	Vedieť vysvetliť základné pravidlá basketbalu, charakterizovať zásady fair – play	Osobný príklad, vysvetľovanie, rozhovor	Ochrana života a zdravia

. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky zručnosti.	*9Atletika* *Zdatné deti* *1. nácvik* *2.výkon*	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký	dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.	Motivačné a expozičné metódy	Osobnostný a sociálny rozvoj Environmentálna výchova
Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	*10.Atletika*	Beh na 60m Skok do diaľky Beh na 300m Hod kriketovou loptičkou Skok do výšky – t. z rozbehu priamo,	vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať	sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia
Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy	*11.Atletika* *12Športové hry / Prehadzovaná/*	Beh na 800 metrov Štafetový beh Šplh Skok do výšky – t. z rozbehu priamo, Herná hodina Herná hodina	vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí Mať trvalý	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku Motivačné a expozičné	Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti žiak pozná a vykonáva pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry			pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia preukazuje pozitívny postoj k súťaženiu	metódy	

UO 8.ročník chlapci TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Cieľ a kľúčové kompetencie	Tematický celok	Téma, obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy	Prierezové témy
Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon	*1Poznatky z telesnej výchovy a športu* *2 Testovanie eurofittest*	Antropometrické merania.Telocvičný poriadok.Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, vytrvalostný člnkový beh, výdrž v zhybe	vedieť poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca. Rozhovor. Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Ochrana života a zdravia Multikultúrna výchova
Žiak ovláda systematiku herných činností, základnú terminológiu a techniku herných činností jednotlivca. Žiak pozná funkcie hráčov na jednotlivých postoch a vie hrať futbal podľa stanovených pravidiel.	***3.Športové hry /Florbal/*** /Futbal/	Herné činnosti jednotlivca Prihrávky, vedenie lopty, streľba na bránu, herné kombinácie, hra podľa pravidiel Základné pravidlá, technické údaje - ihrisko, hrací čas, odborná terminológia. Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, prihrávky, preberanie lopty, vedenie lopty,streľba	vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať a uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel.	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok, využívať problémové situácie, dodržiavať pravidlá hry	Dopravná výchova

Žiak vie preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	***/Volejbal/***	Základné pravidlá - technické údaje (ihrisko, lopta, vybavenie) Základná terminológia. Zásady organizácie práce bezpečnosť, úrazová zábrana.	Osvojiť si kolektívne psychomotorické zručnosti, zosúladiť vlastný motorický prejav sospoluhráčmi	Opis, ukážka, prípravné hry - rôzne variácie volejbalu ,súťaže družstiev	Enviromentálna výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis/	Herná hodina Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak má vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, Pestuje pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok	*<u>4Základy gymnastických</u>* *<u>športov</u>*	*Moderná* *gymnastika– švihadlo* *<u>švihadlo</u>* – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; kotúľ vpred, vzad, stojka na rukách, hlave, premet bokom *Športová gym.-preskok*	vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby tvary	Výklad, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia Enviromentálna výchova

podľa stanovených požiadaviek (pravidiel).	*úpoly*	Roznožka cez kozu Skrčka cez kozu Kontrola – skrčka a roznožka preskoky cez švedsku debnu,lavičky,hrazda Nácvik fáz preskoku. Rozbeh, náskok,odraz z mostíka a doskok lano preťahovanie lanom zápasenie, pretláčanie sa na žinenkách, pády, stlmenie pádov	Pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie a vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie		
Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k posilňovaniu, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého zdravotného stavu, zvyšovaniu pohybovej výkonnosti, zdatnosti i estetického vzhľadu tela. Pozná bezpečnosť pri posilňovaní, základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu.	*6Povinný výberový tematický celok* */ Cvičenie v posilňovni /*	Základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu. Bezpečnosť pri posilňovaní. Základné cvičenia na všetky svalové skupiny. Cvičenia s vlastným telom a malou záťažou Kruhový tréning	poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase	Motivačné a expozičné metódy, individuálny prístup k žiakom	Dopravná výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak vie plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie	***8.Športové hry*** ***/Basketbal/***	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – uvoľňovanie sa, dribling, dvojtakt a streľba na kôš Herná hodina – hra s upravenými pravidlami Herná hodina – hra s upravenými pravidlami	Vedieť vysvetliť základné pravidlá basketbalu, charakterizovať zásady fair – play	Osobný príklad, vysvetľovanie, rozhovor Opis, názorná	Ochrana života a zdravia

Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite.	***/Futbal/***	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, prihrávky, preberanie lopty, vedenie lopty,streľba	Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel	ukážka, opakovanie so zameraním na techniku, súťaže družstiev, prípr.hry	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti.	*9Atletika*	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký	dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.	Motivačné a expozičné metódy	Osobnostný a sociálny rozvoj Environmentálna výchova
Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	*10.Atletika* *Zdatné deti* *1. nácvik* *2.výkon*	Beh na 60m Skok do diaľky Beh na 300m Hod kriketovou loptičkou Skok do výšky – t. z rozbehu priamo,	vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať vedieť vysvetliť potrebu	sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia
Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,	***11.Atletika***	Beh na 1000 metrov Štafetový beh Šplh	rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť poskytnúť	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku	

vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti žiak pozná a vykonáva pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry	*12.Športové hry / Futbal /*	Skok do výšky – t. z rozbehu priamo Hra brankára, útočné kombinácie, obsadzovanie hráčov Herná hodina Herná hodina	prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí Mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia preukazuje pozitívny postoj k súťaženiu	Motivačné a expozičné metódy	Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

UO 8.ročník dievčatá TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Cieľ a kľúčové kompetencie	Tematický celok	Téma, obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy	Prierezové témy
Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon	*1Poznatky z telesnej výchovy a športu* *2 Testovanie eurofittest*	Antropometrické merania.Telocvičný poriadok.Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, vytrvalostný člnkový beh, výdrž v zhybe	vedieť poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca. Rozhovor. Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Ochrana života a zdravia Multikultúrna výchova
Žiak ovláda systematiku herných činností, základnú terminológiu a techniku herných činností jednotlivca. Žiak pozná funkcie hráčov na jednotlivých postoch a vie hrať volejbal podľa stanovených pravidiel.	*3.Športové hry* */Volejbal/*	Základné pravidlá - technické údaje (ihrisko, lopta, vybavenie) Základná terminológia. Zásady organizácie práce bezpečnosť, úrazová zábrana. Herné činnosti jednotlivca odbitie obojručne zhora po pohybe, zdola z miesta, pod uhlom podanie - priame podanie zhora Herné kombinácie útočné - s nahrávačom pri sieti (zóna 3) útočné a obranné - postavenie pri podaní súpera s nahrávačom pri sieti (zóna3,2) obranné (blokovanie)	vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať a uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel.	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok, využívať problémové situácie, dodržiavať pravidlá hry Opis, ukážka, prípravné hry - rôzne variácie volejbalu ,súťaže družstiev	Dopravná výchova Enviromentálna výchova

Žiak vie preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	/Prehadzovaná/	Herná hodina Herná hodina	Osvojiť si kolektívne psychomotorické zručnosti, zosúladiť vlastný motorický prejav sospoluhráčmi		
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku	Medziľudské vzťahy
Žiak má vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, Pestuje pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok podľa stanovených požiadaviek (pravidiel).	*<u>4Základy gymnastických</u>* *<u>športov</u>*	*Moderná gymnastika* dievčatá **–** *švihadlo* *<u>švihadlo</u>* – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne kotúľ vpred, vzad, stojka na rukách, hlave, premet bokom *Športová gym.-preskok* Roznožka cez kozu Skrčka cez kozu Kontrola – skrčka a roznožka *preskoky cez švedsku*	vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné Pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie a vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie	Výklad, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom Opis, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia Enviromentálna výchova

		debnu,lavičky,hrazda *Nácvik fáz preskoku. Rozbeh, náskok,odraz z mostíka a doskok*			
Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k posilňovaniu, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého zdravotného stavu, zvyšovaniu pohybovej výkonnosti, zdatnosti i estetického vzhľadu tela. Pozná bezpečnosť pri posilňovaní, základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu.	*6Povinný výberový tematický celok* */ Cvičenie v posilňovni /*	Základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu. Bezpečnosť pri posilňovaní. Základné cvičenia na všetky svalové skupiny. Cvičenia s vlastným telom a malou záťažou Kruhový silový tréning	poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase	Motivačné a expozičné metódy, individuálny prístup k žiakom	Dopravná výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak vie plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite.	***8Športové hry*** */Basketbal/* */Prehadzovaná/*	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – uvoľňovanie sa, dribling, dvojtakt a streľba na kôš Herná hodina – hra s upravenými pravidlami Herná hodina – hra s upravenými pravidlami	Vedieť vysvetliť základné pravidlá basketbalu, charakterizovať zásady fair – play	Osobný príklad, vysvetľovanie, rozhovor	Ochrana života a zdravia

. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky zručnosti.	*9Atletika* *Zdatné deti* *1. nácvik* *2.výkon*	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký	dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.	Motivačné a expozičné metódy	Osobnostný a sociálny rozvoj Environmentálna výchova
Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	*10.Atletika*	Beh na 60m Skok do diaľky Beh na 300m Hod kriketovou loptičkou Skok do výšky – t. z rozbehu priamo,	vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať	sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia
Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy	*11.Atletika* *12Športové hry / Prehadzovaná/*	Beh na 800 metrov Štafetový beh Šplh Skok do výšky – t. z rozbehu priamo, Herná hodina Herná hodina	vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí Mať trvalý	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku Motivačné a expozičné	Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti žiak pozná a vykonáva pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry			pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia preukazuje pozitívny postoj k súťaženiu	metódy	

UO 9.ročník chlapci TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Cieľ a kľúčové kompetencie	Tematický celok	Téma, obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy	Prierezové témy
Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon	*1Poznatky z telesnej výchovy a športu* *2 Testovanie eurofittest*	Antropometrické merania.Telocvičný poriadok.Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, vytrvalostný člnkový beh, výdrž v zhybe	vedieť poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca. Rozhovor. Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Ochrana života a zdravia Multikultúrna výchova
Žiak ovláda systematiku herných činností, základnú terminológiu a techniku herných činností jednotlivca. Žiak pozná funkcie hráčov na jednotlivých postoch a vie hrať futbal podľa stanovených pravidiel.	***3.Športové hry*** ***/Florbal/*** */Bedminton/* /Futbal/	Herné činnosti jednotlivca Prihrávky, vedenie lopty, streľba na bránu, herné kombinácie, hra podľa pravidiel Základné pravidlá, odbitie zhora, zospodu z boku, herná činnosť jednotlivca Základné pravidlá, technické údaje - ihrisko, hrací čas, odborná terminológia. Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, prihrávky, preberanie lopty, vedenie	vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať a uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok, využívať problémové situácie, dodržiavať pravidlá hry	Dopravná výchova

Žiak vie preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	***/Volejbal/*** Prehadzovaná	lopty,streľba Základné pravidlá - technické údaje (ihrisko, lopta, vybavenie) Základná terminológia. Zásady organizácie práce bezpečnosť, úrazová zábrana. odbitie obojručne zhora po pohybe, zdola z miesta, pod uhlom podanie - priame podanie zhora Herná hodina	pravidiel. Osvojiť si kolektívne psychomotorické zručnosti, zosúladiť vlastný motorický prejav sospoluhráčmi	Opis, ukážka, prípravné hry -rôzne variácie volejbalu ,súťaže družstiev	Enviromentálna výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis/	Herná hodina Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak má vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, Pestuje pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií	*4Základy gymnastických športov*	*Moderná gymnastika– švihadlo* *švihadlo* – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne;	vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby tvary	Výklad, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia

Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok podľa stanovených požiadaviek (pravidiel).	*úpoly*	kotúľ vpred, vzad, stojka na rukách, hlave, premet bokom *Športová gym.-preskok* Roznožka cez kozu Skrčka cez kozu Kontrola – skrčka a roznožka preskoky cez švedsku debnu,lavičky,hrazda Nácvik fáz preskoku. Rozbeh, náskok,odraz z mostíka a doskok lano preťahovanie lanom zápasenie, pretláčanie sa na žinenkách, pády, stlmenie pádov	Pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie a vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie		Enviromentálna výchova
Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k posilňovaniu, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého zdravotného stavu, zvyšovaniu pohybovej výkonnosti, zdatnosti i estetického vzhľadu tela. Pozná bezpečnosť pri posilňovaní, základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu.	*6Povinný výberový tematický celok* */ Cvičenie v posilňovni /*	Základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu. Bezpečnosť pri posilňovaní. Základné cvičenia na všetky svalové skupiny. Cvičenia s vlastným telom a malou záťažou Kruhový tréning	poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase	Motivačné a expozičné metódy, individuálny prístup k žiakom	Dopravná výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzova nie,	Osobnostný a sociálny rozvoj

				sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	
Žiak vie plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite.	***8.Športové hry*** ***/Basketbal/*** ***/Futbal/*** *Prehadzovaná*	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – uvoľňovanie sa, dribling, dvojtakt a streľba na kôš Herná hodina – hra s upravenými pravidlami Herná hodina – hra s upravenými pravidlami Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca, prihrávky, preberanie lopty, vedenie lopty,streľba Herná hodina	Vedieť vysvetliť základné pravidlá basketbalu, charakterizovať zásady fair – play Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel	Osobný príklad, vysvetľovanie, rozhovor Opis, názorná ukážka, opakovanie so zameraním na techniku, súťaže družstiev, prípr.hry	Ochrana života a zdravia Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti.	*9Atletika*	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký	dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.	Motivačné a expozičné metódy	Osobnostný a sociálny rozvoj Environmentálna výchova
Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných	*10.Atletika*	Beh na 60m Skok do diaľky	vedieť sa orientovať		Multikultúrna výchova

predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	*Zdatné deti* *1. nácvik* *2.výkon*	Beh na 300m Hod kriketovou loptičkou Skok do výšky – t. z rozbehu priamo,	v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať vedieť vysvetliť potrebu	sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Ochrana života a zdravia
Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti žiak pozná a vykonáva pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry	***11.Atletika*** *12.Športové hry / Futbal /*	Beh na 1000 metrov Štafetový beh Šplh Skok do výšky – t. z rozbehu priamo Hra brankára, útočné kombinácie, obsadzovanie hráčov Herná hodina Herná hodina	rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí Mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia preukazuje pozitívny postoj k súťaženiu	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku Motivačné a expozičné metódy	Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

UO 9.ročník dievčatá TSV 2 hodiny týždenne 66 hodín ročne

Cieľ a kľúčové kompetencie	Tematický celok	Téma, obsahový štandard	Výkonový štandard	Metódy	Prierezové témy
Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon	*1Poznatky z telesnej výchovy a športu* *2 Testovanie eurofittest*	Antropometrické merania.Telocvičný poriadok.Bozp. Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti – člnkový beh (10x5 m), skok do diaľky z miesta, ľah – sed za 30 sekúnd, vytrvalostný člnkový beh, výdrž v zhybe	vedieť poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností, poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca. Rozhovor. Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Ochrana života a zdravia Multikultúrna výchova
Žiak ovláda systematiku herných činností, základnú terminológiu a techniku herných činností jednotlivca. Žiak pozná funkcie hráčov na jednotlivých postoch a vie hrať volejbal podľa stanovených pravidiel.	*3.Športové hry* */Volejbal/*	Základné pravidlá - technické údaje (ihrisko, lopta, vybavenie) Základná terminológia. Zásady organizácie práce bezpečnosť, úrazová zábrana. Herné činnosti jednotlivca odbitie obojručne zhora po pohybe, zdola z miesta, pod uhlom podanie - priame podanie zhora Herné kombinácie útočné - s nahrávačom pri sieti (zóna 3) útočné a obranné - postavenie pri podaní súpera s nahrávačom pri sieti (zóna3,2) obranné (blokovanie)	vedieť uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať a uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel.	Využiť motivačné metódy: osobný príklad, vzor športovca, poskytnúť pozitívny zážitok, využívať problémové situácie, dodržiavať pravidlá hry Opis, ukážka, prípravné hry - rôzne variácie volejbalu ,súťaže družstiev	Dopravná výchova Enviromentálna výchova

Žiak vie preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	/Prehadzovaná/ */Bedminton/*	Herná hodina Herná hodina Základné pravidlá, odbitie zhora, zospodu z boku, herná činnosť jednotlivca	Osvojiť si kolektívne psychomotorické zručnosti, zosúladiť vlastný motorický prejav sospoluhráčmi		
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku	Medziľudské vzťahy
Žiak má vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, Pestuje pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok podľa stanovených požiadaviek (pravidiel).	*<u>4Základy gymnastických</u>* *<u>športov</u>*	*Moderná gymnastika* dievčatá **–** *švihadlo* *<u>švihadlo</u>* – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne kotúľ vpred, vzad, stojka na rukách, hlave, premet bokom *Športová gym.-preskok* Roznožka cez kozu Skrčka cez kozu Kontrola – skrčka a roznožka *preskoky cez švedsku*	vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné Pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie a vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie	Výklad, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom Opis, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia Enviromentálna výchova

		debnu,lavičky,hrazda *Nácvik fáz preskoku. Rozbeh, náskok,odraz z mostíka a doskok*			
Žiak má vybudovaný pozitívny vzťah k posilňovaniu, ktoré vytvára základ pre celoživotné využívanie získaných návykov a poznatkov zameraných na udržiavanie dobrého zdravotného stavu, zvyšovaniu pohybovej výkonnosti, zdatnosti i estetického vzhľadu tela. Pozná bezpečnosť pri posilňovaní, základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu.	*6Povinný výberový tematický celok* */ Cvičenie v posilňovni /*	Základy anatómie ľud. tela a význam racionálnej životosprávy pre rast ,stav a rozvoj organizmu. Bezpečnosť pri posilňovaní. Základné cvičenia na všetky svalové skupiny. Cvičenia s vlastným telom a malou záťažou Kruhový silový tréning	poznať a dodržiavať zásady správnej výživy, zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase	Motivačné a expozičné metódy, individuálny prístup k žiakom	Dopravná výchova
Žiak vie vymenovať činitele, ktoré negatívne ovplyvňujú zdravie človeka, ovláda základnú terminológiu a vie vysvetliť a dodržiavať v praxi pravidlá, pre neho novej hry –stolný tenis.	/Stolný tenis	Držanie rakety, odrážanie loptičky opakovane nad raketou, podanie pri dvojhre , štvorhre,útočná hra, obranná hra, rotácie pri podaní, hra kolotoč Herná hodina	vedieť prakticky ukázať herné cvičenia mimo stolnotenisového stola i na ňom	Využívanie učebných pomôcok, ukážky a pozitívne slovné hodnotenie. Povzbudzovanie, sebakontrola , sebahodnotenie, zlepšovanie svojich výkonov	Osobnostný a sociálny rozvoj
Žiak vie plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie Žiak prejavuje trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite.	***8Športové hry*** */Basketbal/* */Prehadzovaná/*	Zdokonaľovanie herných činností jednotlivca – uvoľňovanie sa, dribling, dvojtakt a streľba na kôš Herná hodina – hra s upravenými pravidlami Herná hodina – hra s upravenými pravidlami	Vedieť vysvetliť základné pravidlá basketbalu, charakterizovať zásady fair – play	Osobný príklad, vysvetľovanie, rozhovor	Ochrana života a zdravia

. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky zručnosti.	*9Atletika* *Zdatné deti* *1. nácvik* *2.výkon*	Technika behu, šľapavý, švihový, bežecká ABC, štarty- nízky, polovysoký	dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.	Motivačné a expozičné metódy	Osobnostný a sociálny rozvoj Environmentálna výchova
Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody. Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.	*10.Atletika*	Beh na 60m Skok do diaľky Beh na 300m Hod kriketovou loptičkou Skok do výšky – t. z rozbehu priamo,	vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať	sebahodnotenie slovné hodnotenie, klasifikácia, dlhodobé sledovanie	Multikultúrna výchova Ochrana života a zdravia
Žiak pozná úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, vie využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, vie diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, vie využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti Žiak pozná význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy	*11.Atletika* *12Športové hry / Prehadzovaná/*	Beh na 800 metrov Štafetový beh Šplh Skok do výšky – t. z rozbehu priamo, Herná hodina Herná hodina	vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí Mať trvalý	Opis, ukážka,dôraz na správnu techniku Motivačné a expozičné	Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon žiak rozvíja kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojuje si, zdokonaľuje a upevňuje pohybové návyky a zručnosti žiak pozná a vykonáva pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry			pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia preukazuje pozitívny postoj k súťaženiu	metódy	