ZŠ S MŠ HELCMANOVCE 41, 055 63 HELCMANOVCE

Učebné osnovy

Vzdelávacia oblasť	**ZDRAVIE A POHYB**
Názov predmetu	**TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA**
Škola	**Základná škola s materskou školou Helcmanovce 41**
Názov ŠVP	**Štátny vzdelávací program pre II. stupeň základnej školy**
Názov iŠkVP	**Inovovaný školský vzdelávací program pre II. stupeň základnej školy**
Stupeň vzdelania	**Nižšie sekundárne vzdelanie - ISCED 2**
Dĺžka štúdia	**5 rokov**
Vyučovací jazyk	**Slovenský**
Forma štúdia	**Denná**
Iné	**Štátna škola**
*** Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný vzdelávací predmet.**	

Časový rozvrh výučby predmetu	**5. ročník**
Štátny vzdelávací program	2
Školský vzdelávací program	0
Spolu	2
Spolu za rok ŠVP/ŠkVP	**66/0**

Prerokované v PK 5. - 9.: ..... **Podpis vedúceho PK 5. - 9.:.....**

Schválené riaditeľom školy: ..... **Podpis riaditeľa školy: .....**

ÚVOD

Vzdelávací štandard nepredstavuje iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov.

Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi – učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek.

K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevylučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu podľa jednotlivých ročníkov.

Pri plánovaní vzdelávacej činnosti je cieľom učiteľa vytvárať pre žiakov podnetné prostredie, ktoré im umožní osvojiť si nové pohybové zručnosti a tie budú predpokladom pre vykonávanie pohybovej aktivity i mimo školského prostredia. V prípade účinného osvojenia si týchto zručností existuje reálna možnosť vytvorenia si trvalého vzťahu k pohybovej aktivite, ktorá je kľúčom k zdravému životnému.

CHARAKTERISTIKA

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. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

Vzdelávací štandard má štyri základné časti: Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia atletika (15 %), základy gymnastických športov (15 %), športové hry (25 %), sezónne pohybové činnosti (15 %) a povinne voliteľný tematický celok (30 %).

V každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný TC. Voliteľné TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie voliteľných TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení. Obsah voliteľných 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 plánu 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. Ako povinne voliteľný tematický celok je možné zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal, a iné športy, a pohybové aktivity ako korčuľovanie, in–line korčuľovanie, snowboarding, ale i tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity.

Základnou organizačnou formou je 45-minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

CIELE

Žiaci:

- ✓ vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- ✓ získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,
- ✓ získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnú prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- ✓ osvoja si zásady správnej výživy,
- ✓ vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
- ✓ vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,
- ✓ rozvíjajú pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,
- ✓ osvoja si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- ✓ sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD - 2. stupeň základnej školy

ZDRAVIE A JEHO PORUCHY

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže: ✓ vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, ✓ zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok, ✓ dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, ✓ aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení, ✓ poskytnúť prvú pomoc, ✓ ohodnotiť správne držanie tela, ✓ vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém,	úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku hygiena úborov dopomoc a záchrana pri cvičení prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín) zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže: ✓ vysvetliť základy racionálnej výživy, ✓ charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl, ✓ charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka, ✓ uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa	zásady racionálnej výživy pohybový režim, aktívny odpočinok negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)

TELESNÁ ZDATNOSŤ A POHYBOVÁ VÝKONNOSŤ

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže: ✓ posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti, ✓ posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem, ✓ aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,	poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných

✓ každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,	schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh

ŠPORTOVÉ ČINNOSTI POHYBOVÉHO REŽIMU

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže: ✓ používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, ✓ charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov, ✓ prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,	odborná terminológia telovýchovných a športových činností systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží

✓ aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností, ✓ uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci, ✓ uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov, ✓ popísať význam základných olympijských myšlienok,	úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair–play

ŠPORTOVÉ ČINNOSTI POHYBOVÉHO REŽIMU

TC: Atletika

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže: ✓ prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín	technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou

ŠPORTOVÉ ČINNOSTI POHYBOVÉHO REŽIMU

TC: Základy gymnastických športov

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže: ✓ popísať štruktúru gymnastických športov, ✓ prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športoveja modernej gymnastiky, ✓ vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, ✓ zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,	rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) športová gymnastika prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby akrobacia ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad,stojkou na rukách – kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad skoky a obraty znožmo, skrčmo prípätmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom cvičenie na náradí a s náradím hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč

	jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo, kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise moderná gymnastika D švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov

ŠPORTOVÉ ČINNOSTI POHYBOVÉHO REŽIMU

TC: Športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže: ✓ pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, ✓ vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva, ✓ ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca, ✓ využiť herné kombinácie a systémy v hre	funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre basketbal prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel, futbal prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel volejbal odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)

ŠPORTOVÉ ČINNOSTI POHYBOVÉHO REŽIMU

TC: Sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže: ✓ demonštrovať základné plavecké zručnosti, ✓ popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok, ✓ preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob), ✓ vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho, ✓ popísať základné techniky jednotlivých jázd oblúkov, brzdení a pod., ✓ správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôsobením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde, ✓ zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km, ✓ správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností,	plávanie základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie) plavecké obrátky, štartový skok, plavecké spôsoby kraul, znak, prsia dopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceho lyžovanie zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie pády na lyžiach a vstávanie

✓ prispôsobiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností, ✓ orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov, ✓ absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km, ✓ v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia, ✓ zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov, ✓ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja cvičenia v prírode orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok základné pravidlá ochrany životného prostredia, cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti

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	*/Prehadzovaná/*	Základné pravidlá - technické údaje (ihrisko, lopta, vybavenie)	Osvojiť si kolektívne psychomotorické	Opis, ukážka, prípravné hry - rôzne variácie	Enviromentálna výchova

pohybovej činnosti		Základná terminológia. Zásady organizácie práce bezpečnosť, úrazová zábrana.	zručnosti, zosúladiť 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
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
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,	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.

Žiak vie preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti	*/Prehadzovaná/*	vedenie lopty,streľba 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
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
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	*<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	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

gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok podľa stanovených požiadaviek (pravidiel).	*<u>/úpoly/</u>*	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	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.	*<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
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

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/* */Futbal/*	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	Vedieť vysvetliť základné pravidlá basketbalu, charakterizovať zásady fair – play Dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel
. 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.
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	*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

v každodennom živote.			pred vykonávaním pohybovej činnosti vedieť poskytnúť 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

V rámci nižšieho stredného vzdelávania majú prierezový charakter tieto témy: **Osobnostný a sociálny rozvoj, Výchova k manželstvu a rodičovstvu, Environmentálna výchova, Mediálna výchova, Multikultúrna výchova, Ochrana života a zdravia** a zároveň uplatňujeme **finančnú gramotnosť.**