Ročník : Piaty **Počet hodín týždenne: 1** **Spolu hodín za rok: 33**

Cieľ alebo kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový Štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy poznámky
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Teoretická príprava	História sánkovania v obci, reprezentačné družstvá SR	Poznať význam a funkciu preberaných oblastí		Výklad, popis, prezentácia	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Testovanie	VMT, hod plnou loptou, hĺbka predklonu, 12 min. beh	Vo výkonnostnej tabuľke testov		Test na výkon	Osobnostný a sociálny rozvoj
	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, Preskoky, švihadlá,	Zvládnuť jednotlivé prvky, Zostavu, rozvoj vestibulárneho aparátu		Výklad, popis, Prezentácia, súťaž, hra	Ochrana života a zdravia
Získať nové vedomosti a zručnosti, súťaživosť	Športové hry	Futbal, vybíjaná, florbal, stolný tenis, prehadzovaná	Zdokonaliť sa v HČJ. V útočných aj obranných.		Výklad, nácvik, ukážka, hra	Mediálna výchova. Ochrana života a zdravia
	Posilňovanie, rozvoj dynamiky, rýchlosti, obratnosti, vytrvalosti	Zásady správneho držania tela a techniky pri posilňovaní, kruhový tréning	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostavu		Výklad, nácvik, ukážka	Ochrana života a zdravia
	Špecifické prvky a činnosti	Štart na trenažéri	Zvládnuť nácvik štartu		Výklad, nácvik, ukážka	Prezentačné zručnosti
	BOZ	Pokyny k BOZ	Predvídať, uvedomenie		Prednáška, výklad	Osobnostný a sociálny rozvoj

Ročník : Šiesty **Počet hodín týždenne: 1** **Spolu hodín za rok: 33**

Cieľ alebo kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový Štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy poznámky
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Teoretická príprava	Sánkovanie ako olympijský šport, www.fil-luge.org ZOH	Poznať význam a funkciu preberaných oblastí		Výklad, popis, prezentácia	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Testovanie	VMT, hod plnou loptou, hĺbka predklonu, 12 min. beh	Vo výkonnostnej tabuľke testov		Test na výkon	Osobnostný a sociálny rozvoj
	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, Preskoky, švihadlá,	Zvládnuť jednotlivé prvky, Zostavu, rozvoj vestibulárneho aparátu		Výklad, popis, Prezentácia, súťaž, hra	Ochrana života a zdravia
Získať nové vedomosti a zručnosti, súťaživosť	Športové hry	Futbal, vybíjaná, florbal, stolný tenis, prehadzovaná	Zdokonaliť sa v HČJ. V útočných aj obranných.		Výklad, nácvik, ukážka, hra	Mediálna výchova. Ochrana života a zdravia
	Posilňovanie, rozvoj dynamiky, rýchlosti, obratnosti, vytrvalosti	Zásady správneho držania tela a techniky pri posilňovaní, kruhový tréning	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostavu		Výklad, nácvik, ukážka	Ochrana života a zdravia
	Špecifické prvky a činnosti	Štart na trenažéri	Zvládnuť nácvik štartu		Výklad, nácvik, ukážka	Prezentačné zručnosti
	BOZ	Pokyny k BOZ	Predvídať, uvedomenie		Prednáška, výklad	Osobnostný a sociálny rozvoj

Ročník : Siedmy **Počet hodín týždenne: 1** **Spolu hodín za rok: 33**

Cieľ alebo kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový Štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy poznámky
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Teoretická príprava	SZS SOV FIL MOV Top 10 svetových sánkarov	Poznať význam a funkciu preberaných oblastí		Výklad, popis, prezentácia	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Testovanie	VMT, hod plnou loptou, hĺbka predklonu, 12 min. beh	Vo výkonnostnej tabuľke testov		Test na výkon	Osobnostný a sociálny rozvoj
	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, Preskoky, švihadlá,	Zvládnuť jednotlivé prvky, Zostavu, rozvoj vestibulárneho aparátu		Výklad, popis, Prezentácia, súťaž, hra	Ochrana života a zdravia
Získať nové vedomosti a zručnosti, súťaživosť	Športové hry	Futbal, volejbal, florbal, stolný tenis, basketbal	Zdokonaliť sa v HČJ. V útočných aj obranných.		Výklad, nácvik, ukážka, hra	Mediálna výchova. Ochrana života a zdravia
	Posilňovanie, rozvoj dynamiky, rýchlosti, obratnosti, vytrvalosti	Zásady správneho držania tela a techniky pri posilňovaní, kruhový tréning	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostavu		Výklad, nácvik, ukážka	Ochrana života a zdravia
	Špecifické prvky a činnosti	Štart na trenažéri, hrabanie	Zvládnuť štart na trenažéri		Výklad, nácvik, ukážka	Prezentačné zručnosti
	BOZ	Pokyny k BOZ	Predvídať, uvedomenie		Prednáška, výklad	Osobnostný a sociálny rozvoj

Ročník : Ôsmy **Počet hodín týždenne: 1** **Spolu hodín za rok: 33**

Cieľ alebo kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový Štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy poznámky
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Teoretická príprava	Svetové dráhy, video z jázd, športový kalendár FIL	Poznať význam a funkciu preberaných oblastí		Výklad, popis, prezentácia	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Testovanie	VMT, hod plnou loptou, hĺbka predklonu, 12 min. beh	Vo výkonnostnej tabuľke testov		Test na výkon	Osobnostný a sociálny rozvoj
	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, Preskoky, švihadlá,	Zvládnuť jednotlivé prvky, Zostavu, rozvoj vestibulárneho aparátu		Výklad, popis, Prezentácia, súťaž, hra	Ochrana života a zdravia
Získať nové vedomosti a zručnosti, súťaživosť	Športové hry	Futbal, volejbal, florbal, stolný tenis, basketbal	Zdokonaliť sa v HČJ. V útočných aj obranných.		Výklad, nácvik, ukážka, hra	Mediálna výchova. Ochrana života a zdravia
	Posilňovanie, rozvoj dynamiky, rýchlosti, obratnosti, vytrvalosti	Zásady správneho držania tela a techniky pri posilňovaní, kruhový tréning	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostavu		Výklad, nácvik, ukážka	Ochrana života a zdravia
	Špecifické prvky a činnosti	Štart na trenažéri, hrabanie	Zvládnuť štart na trenažéri		Výklad, nácvik, ukážka	Prezentačné zručnosti
	BOZ	Pokyny k BOZ	Predvídať, uvedomenie		Prednáška, výklad	Osobnostný a sociálny rozvoj

Ročník : Deviaty **Počet hodín týždenne: 1** **Spolu hodín za rok: 33**

Cieľ alebo kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový Štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy poznámky
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Teoretická príprava	Aktuality, športový kalendár FIL	Poznať význam a funkciu preberaných oblastí		Výklad, popis, prezentácia	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Testovanie	VMT, hod plnou loptou, hĺbka predklonu, 12 min. beh	Vo výkonnostnej tabuľke testov		Test na výkon	Osobnostný a sociálny rozvoj
	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, Preskoky, švihadlá,	Zvládnuť jednotlivé prvky, Zostavu, rozvoj vestibulárneho aparátu		Výklad, popis, Prezentácia, súťaž, hra	Ochrana života a zdravia
Získať nové vedomosti a zručnosti, súťaživosť	Športové hry	Futbal, nohejbal, volejbal, florbal, stolný tenis, basketbal	Zdokonaliť sa v HČJ. V útočných aj obranných.		Výklad, nácvik, ukážka, hra podľa pravidiel	Mediálna výchova. Ochrana života a zdravia
	Posilňovanie, rozvoj dynamiky, rýchlosti, obratnosti, vytrvalosti	Zásady správneho držania tela a techniky pri posilňovaní, kruhový tréning	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostavu		Výklad, nácvik, ukážka	Ochrana života a zdravia
	Špecifické prvky a činnosti					
	BOZ	Pokyny k BOZ	Predvídať, uvedomenie		Prednáška, výklad	Osobnostný a sociálny rozvoj