

Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Ročník	piaty, šiesty, siedmy, ôsmy, deviaty
Škola	ZŠ Dunajská Lužná
Názov ŠkVP	
Kód a názov ŠVP	Inovovaný ISCED
Stupeň vzdelania	základné
Dĺžka štúdia	5 rokov
Forma štúdia	denná

PREDMET : TELESNÁ VÝCHOVA

	Časová dotácia /hod.		Zloženie/hod.	
	týždenne	ročne	ŠVP	ŠkVP
5.ročník:	2	66	2	0
6.ročník:	2	66	2	0
7.ročník:	2	66	2	0
8.ročník:	*2	66	2	0
9.ročník	*2	66	2	0

* Bude platiť 2018/2019 a 2019/2020.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU:

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyziologických 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.

CIELE PREDMETU:

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 využívanie 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.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

5.ROČNÍK

Zdravie a jeho poruchy	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti • Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti • Ohodnotiť správne držanie tela 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozcvičenie pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením • Hygiena úborov • Dopomoc a záchrana pri cvičení • Zásady správneho držania tela • Chybné držanie tela • Tonizačný program na správne držanie tela

Zdravý životný štýl	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Charakterizovať uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl • Uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybový režim, aktívny odpočinok • Zásady racionálnej výživy • Formy 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 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Preukázať rast pohybových schopností 	<ul style="list-style-type: none"> • Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10 x 5 m • Výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek. • Vytrvalostný člnkový beh

Športové činnosti pohybového režimu	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností • Charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov • Uplatňovať zásady fair – play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci 	<ul style="list-style-type: none"> • Odborná terminológia telovýchovných a športových činností • Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení • Dodržiavanie fair – play, organizácia súťaží

TC: Atletika	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 využívať 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 vedieť sa aktívne zapojiť do jeho vedenia • Poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák • Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín 	<ul style="list-style-type: none"> • Technika atletických disciplín, základy atletických činností • Atletická abeceda – švihový a šliapavý beh • Nízky a polovysoký štart • Rýchly beh do 60 m • Štafetový beh • Vytrvalostný beh • Skok do diaľky • Skok do výšky • Hod kriketovou loptičkou

TC: Základy gymnastických športov	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené tvary zo športovej a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, • Zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) <p>Športová gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby <p>Akrobacia</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – 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, prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom <p>Cvičenie na náradí a s náradím</p> <ul style="list-style-type: none"> – koza na šírku D, na dĺžku CH; skrčka, roznožka, odbočka <p>Moderná gymnastika (dievčatá)</p> <ul style="list-style-type: none"> – švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</p>
--	--

TC: Športové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie • Pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku • Vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier • Zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie pred hrou • Vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru a v záujmovej forme športových hier • Viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva 	<ul style="list-style-type: none"> • Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy • Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre <p>Basketbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prihrávka, dribling, strelba z miesta, z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hra na dva koše podľa pravidiel <p>Futbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prihrávka, tlmenie lopty, strelba, hra podľa pravidiel <p>Volejbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odbíjanie obojručne zhora, odbíjanie obojručne zdola, podanie zo spodu, jednoduchá hra 2 na 2 podľa pravidiel <p>Hádzaná</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribling, prihrávka od pleca, strelba z miesta, hra podľa pravidiel

TC: Sezónne pohybové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce jeho ochrane • Poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, • Poskytnúť adekvátnu prvú pomoc • Organizovať pohybové hry v prírode • Poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov 	<p>Cvičenia v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základné pravidlá ochrany životného prostredia • Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná), pohybové hry v prírode • Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti

TC: Povinne voliteľný tematický celok	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných činností • Vysvetliť základné pravidlá • Viesť rozcvičenie pred hrou • Vykonávať funkciu rozhodcu • Posúdiť svoj výkon a výkon družstva 	<p>Florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Držanie hokejky a správny výber hokejky • Vedenie loptičky a práca s loptičkou • Prihrávka švihom • Spracovanie loptičky na mieste, do pohybu • Strelba švihom z miesta, strelba v pohybe, po prihrávke • Hra brankára – chytanie loptičky • Herná kombinácia 2 na 1 • Hra 3 na 3

6.ROČNÍK

Zdravie a jeho poruchy	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 6. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti • Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti • Ohodnotiť správne držanie tela 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozcvičenie pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením • Hygiena úborov • Dopomoc a záchrana pri cvičení • Zásady správneho držania tela • Chybné držanie tela • Tonizačný program na správne držanie tela

Zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 6. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Charakterizovať uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl • Uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybový režim, aktívny odpočinok • Zásady racionálnej výživy • Formy 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 6. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Preukázať rast úrovne pohybových schopností 	<ul style="list-style-type: none"> • Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10 x 5 m • Výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek. • Vytrvalostný člnkový beh

Športové činnosti pohybového režimu

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 6. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností • Charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov • Uplatňovať zásady fair – play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci 	<ul style="list-style-type: none"> • Odborná terminológia telovýchovných a športových činností • Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení • Dodržiavanie fair – play, organizácia súťaží

TC: Atletika

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 6. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať • Poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite • Poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží 	<ul style="list-style-type: none"> • Technika atletických disciplín, základy atletických činností • Atletická abeceda – švihový a šliapavý beh • Nízky a polovysoký štart • Rýchly beh do 60 m • Štafetový beh • Vytrvalostný beh • Skok do diaľky • Skok do výšky

<ul style="list-style-type: none"> • Poznať význam rozcvičenia a vedieť sa aktívne zapojiť do jeho vedenia • Poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák • Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín 	<ul style="list-style-type: none"> • Hod kriketovou loptičkou
---	--

TC: Základy gymnastických športov	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 6. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené tvary zo športovej a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, • Zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) <p>Športová gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby <p>Akrobacia</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, pripätmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom <p>Cvičenie na náradí a s náradím</p> <ul style="list-style-type: none"> – koza na šírku D, na dĺžku CH; skrčka, roznožka, odbočka <p>Moderná gymnastika (dievčatá)</p> <ul style="list-style-type: none"> – švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</p>

TC: Športové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 6. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie • Pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku • Vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier • Zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie pred hrou • Vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru a v záujmovej forme športových hier • Viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva 	<ul style="list-style-type: none"> • Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy • Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre <p>Basketbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prihrávka, dribling, strelba z miesta, z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hra na dva koše podľa pravidiel <p>Futbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prihrávka, tlmenie lopty, strelba, hra podľa pravidiel <p>Volejbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odbíjanie obojručne zhora, odbíjanie obojručne zdola, podanie zo spodu, jednoduchá hra 2 na 2 podľa pravidiel <p>Hádzaná</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribling, prihrávka od pleca, strelba z miesta, hra podľa pravidiel

TC: Sezónne pohybové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 6. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce jeho ochrane • Vedieť organizovať pohybové hry v prírode • Demonštrovať základné pracovné 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 	<p>Cvičenia v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základné pravidlá ochrany životného prostredia • Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná), pohybové hry v prírode <p>Plávanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

TC: Povinne voliteľný tematický celok	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 6. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných činností • Pomenovať funkcie hráčov • Vysvetliť základné pravidlá • viesť rozcvičenie pred hrou • Vykonávať funkciu rozhodcu a časomerača • Posúdiť svoj výkon a výkon družstva 	<p>Florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedenie loptičky a práca s loptičkou • Prihrávka švihom • Spracovanie loptičky na mieste, do pohybu • Strelba švihom z miesta, strelba v pohybe, po prihrávke • Herná kombinácia 2 na 1 • Hra 3 na 3

7.ROČNÍK

Zdravie a jeho poruchy	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 7. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti • Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti • Ohodnotiť správne držanie tela 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozcvičenie pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením • Hygiena úborov • Dopomoc a záchrana pri cvičení • Zásady správneho držania tela • Chybné držanie tela • Tonizačný program na správne držanie tela

Zdravý životný štýl	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 7. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Charakterizovať uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl • Uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybový režim, aktívny odpočinok • Zásady racionálnej výživy • Formy 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 7. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Preukázať rast úrovne pohybových schopností 	<ul style="list-style-type: none"> • Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10 x 5 m • Výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek. • Vytrvalostný člnkový beh

Športové činnosti pohybového režimu	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 7. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností • Charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov • Uplatňovať zásady fair – play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci 	<ul style="list-style-type: none"> • Odborná terminológia telovýchovných a športových činností • Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení • Dodržiavanie fair – play, organizácia súťaží

TC: Atletika	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 7. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať • Poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať 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 vedieť sa aktívne zapojiť do jeho vedenia • Poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák • Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín 	<ul style="list-style-type: none"> • Technika atletických disciplín, základy atletických činností • Atletická abeceda – švihový a šliapavý beh • Nízky a polovysoký štart • Rýchly beh do 60 m • Štafetový beh • Vytrvalostný beh • Skok do diaľky • Skok do výšky • Hod kriketovou loptičkou

TC: Základy gymnastických športov	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 7. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené tvary zo športovej a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, • Zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) <p>Športová gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby <p>Akrobacia</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom <p>Cvičenie na náradí a s náradím</p> <ul style="list-style-type: none"> – koza na šírku D, na dĺžku CH; skrčka, roznožka, odbočka <p>Moderná gymnastika (dievčatá)</p> <ul style="list-style-type: none"> – švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</p>

TC: Športové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 7. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie • Pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku • Vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier • Zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie pred hrou • Vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru a v záujmovej forme športových hier • Viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone 	<ul style="list-style-type: none"> • Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy • Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre <p>Basketbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prihrávka, dribling, strelba z miesta, z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hra na dva koše podľa pravidiel <p>Futbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prihrávka, tlmenie lopty, strelba, hra podľa pravidiel

družstva	<p>Volejbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odbíjanie obojručne zhora, odbíjanie obojručne zdola, podanie zo spodu, jednoduchá hra 2 na 2 podľa pravidiel <p>Hádzaná</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribling, prihrávka od pleca, streľba z miesta, hra podľa pravidiel
----------	--

TC: Sezónne pohybové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 7. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Popísať základné techniky jednotlivých jžd oblúkov, brzdení a pod. • Správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde • Zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1-2km • Opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce jeho ochrane • Poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, • Vedieť poskytnúť adekvátnu prvú pomoc • Vedieť organizovať pohybové hry v prírode 	<p>Lyžovanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, • Základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu • 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 odšliapávanie • pády na lyžiach a vstávanie <p>Cvičenia v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základné pravidlá ochrany životného prostredia • Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná), pohybové hry v prírode

TC: Povinne voliteľný tematický celok	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 7. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných činností • Pomenovať funkcie hráčov • Vysvetliť základné pravidlá • Viesť rozcvičenie pred hrou • Vykonávať funkciu rozhodcu a časomerača • Posúdiť svoj výkon a výkon družstva 	<p>Florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vedenie loptičky a práca s loptičkou • Prihrávka švihom • Spracovanie loptičky na mieste, do pohybu • Streľba švihom z miesta, streľba v pohybe, po prihrávke • Herná kombinácia 2 na 1 • Hra 3 na 3

8.ROČNÍK

Zdravie a jeho poruchy	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 8. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 záchranu pri cvičení • Poskytnúť prvú pomoc • Ohodnotiť správne držanie tela • Vysvetliť účinok aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozcvičenie pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením • Kondičné, kondično – koordinačné, koordinačné cvičenia podľa 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, ošetrovanie povrchového zranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín) • Zásady správneho držania tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela • Základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus; redukcia hmotnosti, obezity;

Zdravý životný štýl	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 8. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Vysvetliť základy racionálnej výživy • Charakterizovať 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zásady racionálnej výživy • Pohybový režim, aktívny odpočinok • Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí • Formy 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 8. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti • Posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem • Aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností • Preukázať rast úrovne pohybových schopností 	<ul style="list-style-type: none"> • Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť • Poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike • Kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 10 x 5 m • Výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek. • Vytrvalostný člnkový beh
--	--

Športové činnosti pohybového režimu	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 8. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností • Charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov • Prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH • OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play

TC: Atletika	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 8. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať • Poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite • Poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží • Poznať význam rozcvičenia a vedieť sa aktívne zapojiť do jeho vedenia • Poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák • Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín 	<ul style="list-style-type: none"> • Technika atletických disciplín, základy atletických činností • Atletická abeceda – švihový a šliapavý beh • Nízky a polovysoký štart • Rýchly beh do 60 m • Štafetový beh • Vytrvalostný beh • Skok do diaľky • Skok do výšky • Hod kriketovou loptičkou a granátom • Vrh guľou

TC: Základy gymnastických športov

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 8. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené tvary zo športovej a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, • Zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach. 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) <p>Športová gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby <p>Akrobacia</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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, prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom <p>Cvičenie na náradí a s náradím</p> <ul style="list-style-type: none"> – koza na šírku D, na dĺžku CH; skrčka, roznožka, odbočka – hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok – nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednoožne o 180° +ah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo – kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhľav, zhyb vo vise <p>Moderná gymnastika (dievčatá)</p> <ul style="list-style-type: none"> – švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, krúženie, 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 <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</p>

TC: Športové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 8. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie • Pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku • Vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier • Zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie pred hrou • Ukázať a v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca • Využiť herné kombinácie a systémy v hre • Vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru a v záujmovej forme športových hier • Viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva 	<ul style="list-style-type: none"> • Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy • Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre <p>Basketbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prihrávka, dribling, strelba z miesta, z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hra na dva koše podľa pravidiel <p>Futbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prihrávka, tlmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hra podľa pravidiel <p>Volejbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odbíjanie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3) <p>Hádzaná</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribling, prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty, s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel

TC: Sezónne pohybové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 8. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly ale aj prírodných úkazov • Absolvovať súvislý pochod s prekonávaním prekážok v dĺžke 4 – 8 km • V prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia • Poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, • Zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov 	<p>Cvičenia v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky • Orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, • Výber, príprava a likvidácia ohniska • Základné pravidlá ochrany životného prostredia • Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná), pohybové hry v prírode

TC: Povinne voliteľný tematický celok	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 8. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných činností • Pomenovať funkcie hráčov • Vysvetliť základné pravidlá • viesť rozcvičenie pred hrou • Získať výhodnejšie postavenie pre ďalšiu činnosť – prihrávku alebo streľbu • Získať loptičku • Znemožniť útočiacemu hráčovi prihrávku alebo streľbu, spomaliť hráča, narušiť protiútok • Zabrániť preniknutiu vystrelenej loptičky do bránky • Vykonávať funkciu rozhodcu a časomerača • Posúdiť svoj výkon a výkon družstva 	<p>Florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribling (na mieste) • Vedenie loptičky (ťahom, tlačením) a práca s loptičkou • Uvoľňovanie sa hráča • Prihrávka švihom • Spracovanie loptičky na mieste, do pohybu • Streľba švihom z miesta, streľba v pohybe, po prihrávke • Obranné herné činnosti jednotlivca s loptičkou, bez loptičky, blokovanie striel, obrana priestoru • Herná činnosť brankára – základný postoj a pohyb, chytanie a vyrážanie, zmenšovanie streleckého uhla, vhadzovanie loptičky, zakladanie útoku • Herná kombinácia 2 na 1 • Hra 3 na 3

9.ROČNÍK

Zdravie a jeho poruchy	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 9. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • 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 aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém 	<ul style="list-style-type: none"> • Rozcvičenie pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením • Kondičné, kondično – koordinačné, koordinačné cvičenia podľa 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, ošetrovanie povrchového zranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín) • Zásady správneho držania tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela • Základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus; redukcia hmotnosti, obezity;

Zdravý životný štýl	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 9. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Vysvetliť základy racionálnej výživy • Charakterizovať 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zásady racionálnej výživy • Pohybový režim, aktívny odpočinok • Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí • Formy 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 9. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti • Posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem • Aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností • Preukázať rast úrovne pohybových schopností 	<ul style="list-style-type: none"> • Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť • Poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike • Kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných 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 10 x 5 m • Výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek. • Vytrvalostný člnkový beh

Športové činnosti pohybového režimu	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 9. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností • Charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov • Prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností • Aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností • Uplatňovať zásady fair – play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci • Uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH

športových reprezentantov	• OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play
• Popísať význam základných olympijských myšlienok	

TC: Atletika	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 9. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Orientovať sa v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať • Poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite • Poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží • Poznať význam rozcvičenia a vedieť sa aktívne zapojiť do jeho vedenia • Poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák • Prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín 	<ul style="list-style-type: none"> • Technika atletických disciplín, základy atletických činností • Atletická abeceda – švihový a šliapavý beh • Nízky a polovysoký štart • Rýchly beh do 60 m • Štafetový beh • Vytrvalostný beh • Skok do diaľky • Skok do výšky • Hod kriketovou loptičkou a granátom • Vrh guľou

TC: Základy gymnastických športov	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 9. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené tvary zo športovej a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, • Zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> – 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, prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom

	<p>Cvičenie na náradí a s náradím</p> <ul style="list-style-type: none"> – koza na šírku D, na dĺžku CH; skrčka, roznožka, odbočka – hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok – nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednoožne o 180° +ah vznesmo/kotúl vpred, zoskok odrazom obožnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo – kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise <p>Moderná gymnastika (dievčatá)</p> <ul style="list-style-type: none"> – švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, krúženie, 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 <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</p>
--	--

TC: Športové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 9. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie • Pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku • Vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier • Zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie pred hrou • Ukázať a v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca • Využiť herné kombinácie a systémy v hre • Vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru a v záujmovej forme športových hier • Viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva 	<ul style="list-style-type: none"> • Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy • Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre <p>Basketbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prihrávka, dribling, strelba z miesta, z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hra na dva koše podľa pravidiel <p>Futbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prihrávka, tlmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hra podľa pravidiel <p>Volejbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odbíjanie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3) <p>Hádzaná</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribling, prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým

	náprahom, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty, s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel
--	---

TC: Sezónne pohybové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 9. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly ale aj prírodných úkazov • Absolvovať súvislý pochod s prekonávaním prekážok v dĺžke 4 – 8 km • V prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia • Poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, • Zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov 	<p>Cvičenia v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky • Orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, • Výber, príprava a likvidácia ohniska • Základné pravidlá ochrany životného prostredia • Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (kldy, kamene, brvná), pohybové hry v prírode

TC: Povinne voliteľný tematický celok	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 9. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • Pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných činností • Pomenovať funkcie hráčov • Vysvetliť základné pravidlá • Viesť rozcvičenie pred hrou • Získať výhodnejšie postavenie pre ďalšiu činnosť – prihrávku alebo strelbu • Získať loptičku • Znemožniť útočiacemu hráčovi prihrávku alebo strelbu, spomaliť hráča, narušiť protiútok • Zabrániť preniknutiu vystrelenej loptičky do bránky • Vykonávať funkciu rozhodcu a časomerača • Posúdiť svoj výkon a výkon družstva 	<p>Florbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dribling (na mieste) • Vedenie loptičky (ťahom, tlačením) a práca s loptičkou • Uvoľňovanie sa hráča • Prihrávka švihom • Spracovanie loptičky na mieste, do pohybu • Strelba švihom z miesta, strelba v pohybe, po prihrávke • Obranné herné činnosti jednotlivca s loptičkou, bez loptičky, blokovanie striel, obrana priestoru • Herná činnosť brankára – základný postoj a pohyb, chytanie a vyrážanie, zmenšovanie streleckého uhla, vhadzovanie loptičky, zakladanie útoku • Herná kombinácia 2 na 1 • Hra 3 na 3

Zoznam aplikovaných prierezových tém

PT: 1. Osobnostný a sociálny rozvoj:

- Rozvoj sebadôvery.
- Prevziať zodpovednosť za svoje konanie.
- Rozvoj tvorivosti.
- Rozvoj logického myslenia výchova k tolerancii.
- Rozvoj sociálnych zručností potrebných pre život a spoluprácu.

PT: 2. Environmentálna výchova

- Rozvoj pocitu zodpovednosti vo vzťahu k životnému prostrediu.
- Ochrana a šetrenie vody a ovzdušia.
- Ochrana životného prostredia.
- Separácia odpadu.

PT: 3. Mediálna výchova

- Veku primerané využitie PC programov a internetu, masmédií.
- Boj proti závislosti na počítačoch, mobiloch a PC hrách

PT: 4. Ochrana života a zdravia

- Rozvoj zodpovednosti za svoje zdravie aj zdravie iných.
- Zásady poskytnutia prvej pomoci.
- Zvládať situácie vzniknuté vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami.
- Šport je prostriedkom budovania zdravého životného štýlu.

PT: 5. Tvorba projektu a prezentačné schopnosti

- Prezentácia svojej a skupinovej práce.
- Získavanie a spracovanie informácií.
- Prezentácia požadovaných cvičebných úkonov a zostáv.

STRATÉGIE VYUČOVANIA:

Pri vyučovaní telesnej výchovy by sa mali využívať nasledovné metódy, ktoré zefektívnia vyučovanie telesnej výchovy:

- motivačné metódy: motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, besedy, motivačné demonštrácie
- expozičné metódy: výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, metódy s heuristickou funkciou, samostatná práca žiakov
- fixačné metódy: napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybové kontrasty, tiež herné a súťaživé metódy
- diagnostické metódy: metódy pozorovania, testy, metódy rozhovoru a jednotlivé formy práce:
- telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín (denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť),
- rekreačné využívanie prestávok (denne predovšetkým cez veľkú prestávku využívať možnosti školského dvora, telocvične, voľných priestorov ap.). V prípade nepriaznivého počasia (nedá sa ísť von, v triedach a na chodbách je vydýchaný vzduch) zabezpečiť potrebu okysličovania organizmu 2 – 3 minútovými aktivizačnými cvičeniami na začiatku vyučovacích hodín,
- vyučovacia hodina telesnej výchovy (hlavná organizačná forma),
- záujmové krúžky na škole s pohybovým zameraním (výberová forma aktivít),
- školské športové súťaže – pravidelné i jednorazové,
- základný / zdokonaľovací kurz plávania,
- cvičenia v prírode (2 x ročne v rozsahu po 4 hodiny v každom ročníku).

KRITÉRIÁ HODNOTENIA:

Na hodnotenie predmetu vychádzame s Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy, ktoré schválilo MŠ SR pod č.: 2011-3121/12824:4-921 s platnosťou od 1.5.2011. na hodnotenie žiakov základnej školy. Telesnú výchovu klasifikujeme. Hodnotenie žiaka musí byť komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobe. 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.

Stupeň hodnotenia	Kritériá
Výborný	<p>Žiak vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> • používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov, • zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti, • dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru, • posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja, • poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí, • dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, • poznať životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie, • prejaviť pozitívny vzťah k športu, • efektívne pracovať v kolektíve, • racionálne riešiť konfliktné situácie v športe, • sa správať empaticky a asertívne pri výkone telovýchovných a športových činností, • využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností, • diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov, • uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti, • prezentuje svoju športovú výkonnosť na verejnosti, • preukazuje svoju pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, • má príjemný zážitok z pohybovej činnosti,
Chváľitebný	<ul style="list-style-type: none"> • posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja, • dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, • prejaviť dobrý, pozitívny vzťah k športu, • pracuje v kolektíve, • snaží sa riešiť konfliktné situácie v športe, • hodnotiť pohybovú výkonnosť spolužiakov, • uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti, čiastočne prezentuje svoju športovú výkonnosť na verejnosti, • často má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti
Dobrý	<ul style="list-style-type: none"> • čiastočne posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja, • dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní

	<p>pohybovej činnosti,</p> <ul style="list-style-type: none"> • prejavíť dobrý, čiastočne pozitívny vzťah k športu, • zvládnuť jednoduché konfliktné situácie v športe, • nadhodnocuje úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti, je nedostatočne kritický voči sebe samému, • hodnotí pohybovú výkonnosť spolužiakov, • niekedy má príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti
dostatočný	<ul style="list-style-type: none"> • nevie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja, • dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, • nedostatočne prejavuje vzťah k športu, • nezvláda jednoduché konfliktné situácie v športe, • nevie hodnotiť pohybovú výkonnosť spolužiakov, • nemá príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti
Nedostatočný	<ul style="list-style-type: none"> • nespĺňa kritériá

UČEBNÉ ZDROJE:

Učebnica	Materiálne učebné prostriedky	Ďalšie zdroje
	<p>Odborné publikácie k daným témam. Metodické príručka telesnej výchovy. Materiálno-technické a didaktické prostriedky. Telocvičné náradie a náčinie.</p>	<p>Webové stránky s témou telesnej výchovy.</p>

Zodpovedný: Mgr. Jozef Labis