**Základná škola Mojzesovo - Černík**

**ŠKOLSKÝ ROK: 2016/2017**

**7. ročník**

**Telesná a športová výchova**

**Vypracoval: Mgr. Marek Lontoš**

# Obsah

[Charakteristika predmetu 2](file:///C:\Users\Lily\Desktop\SKVPStefan\TSV5.rocnik.docx#_Toc263410377)

[Ciele učebného predmetu 2](file:///C:\Users\Lily\Desktop\SKVPStefan\TSV5.rocnik.docx#_Toc263410378)

[Kľúčové kompetencie 2](file:///C:\Users\Lily\Desktop\SKVPStefan\TSV5.rocnik.docx#_Toc263410379)

[Obsahový štandard 3](file:///C:\Users\Lily\Desktop\SKVPStefan\TSV5.rocnik.docx#_Toc263410380)

[Prierezové témy 6](file:///C:\Users\Lily\Desktop\SKVPStefan\TSV5.rocnik.docx#_Toc263410380)

[Výkonový štandard ........... 8](file:///C:\Users\Lily\Desktop\SKVPStefan\TSV5.rocnik.docx#_Toc263410381)

[Pedagogické stratégie – metódy a formy 29](file:///C:\Users\Lily\Desktop\SKVPStefan\TSV5.rocnik.docx#_Toc263410382)

[Učebné zdroje 30](file:///C:\Users\Lily\Desktop\SKVPStefan\TSV5.rocnik.docx#_Toc263410383)

[Pomôcky 3](file:///C:\Users\Lily\Desktop\SKVPStefan\TSV5.rocnik.docx#_Toc263410383)1

[Hodnotenie](file:///C:\Users\Lily\Desktop\SKVPStefan\TSV5.rocnik.docx#_Toc263410384) 31

[Obsah vzdelávania učebného predmetu](file:///C:\Users\Lily\Desktop\SKVPStefan\TSV5.rocnik.docx#_Toc263410385) 35

Učebné osnovy vypracované na základe Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2, schváleného 19.6.2008.

# Charakteristika vyučovacieho predmetu

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

# Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o  zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

# Kľúčové kompetencie

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

**Pohybové kompetencie**

* Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
* Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
* Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie

* Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
* Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
* Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
* Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
* Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
* Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
* Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
* Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
* Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
* Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie

* Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
* Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľnočasových aktivít.

Učebné kompetencie

* Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
* Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie

* Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
* Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
* Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
* Žiak sa správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie

* Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
* Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápolení i v živote, uznať kvality súpera.
* Žiak dodržiava princípy fair-play.
* Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
* Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

# Obsahový štandard

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životospráve, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch **modulov**.

**1. Zdravie a jeho poruchy**

**2. Zdravý životný štýl**

**3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť**

**4. Športové činnosti pohybového režimu**

**Ciele jednotlivých modulov**

**Zdravie a jeho poruchy**

* pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
* mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
* vedieť poskytnúť prvú pomoc,
* vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
* mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

**Zdravý životný štýl**

* poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
* zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
* mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
* pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
* pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

**Zdatnosť a pohybová výkonnosť**

* poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
* vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
* vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
* vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

**Športové činnosti pohybového režimu**

* využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
* vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
* prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
* preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
* mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

Základom obsahu telesnej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky (ďalej len TC), ktoré sú rozdelené na základné a výberové. V ročnom cykle sa počíta vo všetkých ročníkoch so 66 vyučovacími hodinami.

Ciele modulu 1 a čiastočne modulu 2 sa plnia prostredníctvom obsahu tematického celku Poznatky z telesnej výchovy a športu, ciele modulov 3 a 4 prostredníctvom všetkých ostatných tematických celkov.

Obsah základných TC je koncipovaný tak, aby si ho mohla a zároveň i mala osvojiť väčšina žiakov.

V ročnom pláne učiva odporúčame, aby základné tematické celky Poznatky z telesnej výchovy a športu a Všeobecná gymnastika sa vyučovali ako súčasť každej vyučovacej hodiny telesnej výchovy a boli dotované 15 % času vyučovacej hodiny. Ostatné základné tematické celky odporúčame vyučovať v dvoch alternatívach. Prvá alternatíva – v každom ročníku sa vyučuje každý tematický celok. Druhá alternatíva – v každom ročníku sa odučia aspoň tri tematické celky. Pritom každý tematický celok musí byť odučený počas školskej dochádzky aspoň dvakrát s výnimkou Plávania. Tematický celok Plávanie sa zaraďuje do vyučovania aspoň raz za 5 rokov. Tematický celok sa považuje za odučený, ak má v ročnom pláne minimálne 6 hodinovú dotáciu z celkového počtu vyučovacích hodín.

Aspoň jeden výberový TC je povinný v každom ročníku. Výberové TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej výchovy a bezpečnosť pri cvičení.

Obsah výberových TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, narozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinovézáujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy.

Učiteľ môže zaradiť do programu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. V záujme každého učiteľa telesnej a športovej výchovy by malo byť zúčastniť sa ďalšieho vzdelávania učiteľov a postupné získavanie potrebnej kvalifikácie k chýbajúcim športovým činnostiam.

# Prierezové témy

|  |  |
| --- | --- |
| Prierezová téma | Realizovaná v tematickom celku |
| OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ | Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry, nácvik sebadisciplíny, ľudské vzťahy, kamarátstvo pri hrách, viesť žiakov k vytrvalosti |
| ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA | Upevňovať pozitívny vzťah k prírode, spolužitie človeka s prírodou |
| MEDIÁLNA VÝCHOVA | Ochrana života a zdravia, hra na športového redaktora |
| MULTIKULTÚRNA VÝCHOVA |  |
| DOPRAVNÁ VÝCHOVA - VÝCHOVA K BEZPEČNOSTI V CESTNEJ PREMÁVKE | Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti, dodržiavanie bezpečnostných predpisov, dodržiavanie zásad fair-play |
| OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA | zásady bezpečnosti pri cvičení s náradím,  dodržiavanie bezpečnosti pri cvičení, pobyt na čerstvom vzduchu |
| TVORBA PROJEKTU A PREZENTAČNÉ ZRUČNOSTI |  |
| REGIONÁLNA VÝCHOVA A TRADIČNÁ ĽUDOVÁ KULTÚRA | Aktivity na miestnom ihrisku a v lokálnej prírode, ľudové tance a kroje, tradície našich predkov |

PREHĽAD TEMATICKÝCH CELKOV

# A. Základné tematické celky

|  |
| --- |
| *Poznatky z telesnej výchovy a športu* |
| *Všeobecná gymnastika* |
| *Atletika* |
| *Základy gymnastických športov* |
| *Športové hry* |
| *Plávanie* |
| *Sezónne činnosti* |
| *Povinný výberový tematický celok* |
| *Testovanie* |

**B. Výberové tematické celky**

|  |
| --- |
| Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry |
| Korčuľovanie |
| Korčuľovanie in line |
| Snowboarding |
| Cvičenie v posilňovni |
| Aerobik, akvaaerobik |
| Športové úkoly a sebaobrana |
| Ľadový hokej |
| Tance (základy spoločenských tancov, disko tancov, ľudových tancov) |

Pozn.: pozri kapitolu PROCES

# Výkonový štandard

## Poznatky z  telesnej výchovy a športu

V telovýchovnom procese sú poznatky základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností. Delia sa na **všeobecné a špecifické.** Špecifické poznatky sa dotýkajú každého tematického celku.

# Kompetencia

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

výkonový štandard

* poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy,
* vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
* dodržiavať pravidlá správnej životosprávy,
* vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
* poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,
* vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
* dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
* dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností,
* používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.

**OBSAHOVÝ ŠTANDARD**

**Všeobecné poznatky:**

* základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
* úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,
* význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
* telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
* poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
* poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
* základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus,
* úspechy našich športovcov na OH, MS, ME,
* olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,
* prvá pomoc pri drobných poraneniach.

**Špecifické poznatky:**

* odborná terminológia vo všetkých TC,
* technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností,
* pravidlá súťaženia v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

### V š e o b e c n á g y m n a s t i k a

**KOMPETENCIA:**

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

výkonový štandard

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

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

**Vedomosti:**

* zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,
* základné názvoslovie telesných cvičení,
* pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky,
* štruktúra gymnastickej jednotky - úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny,
* prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb,
* organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),
* zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity,
* pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

**Zručnosti a schopnosti:**

* cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
* technicky správne polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh, paží, lokomócie, cvičenie na- a s náradím, s náčiním, tyče, aeróbne činky, expandre, netradičné), výrazová estetika rytmických a aerobikových pohybov vykonávania všeobecných gymnastických činností,
* cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s cieleným rozvojom pohybových schopností a zručností,
* formovanie telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

***1. Kondičná gymnastika*** - posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieleným zameraním na jednotlivé časti tela:

* + kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu, kľuky vo vzpore ležmo vpredu, vzadu znožmo, roznožmo,
  + výpony, poskoky, skokyodrazomobojnožne, jednonožne,
  + záklony trupu v ľahu vpredu; sed – ľah vzadu,
  + zhyby vo vise, vo vise stojmo, vise ležmo na rebrine, hrazde, kruhoch, bradlách.

Podľa cieľa rozvoja kondičných, kondično-koordinačných schopností:

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

***2. Základná gymnastika***

*Akrobatické cvičenie:*

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

*Skoky a obraty:*

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

*Cvičenie na náradí a s náradím:*

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

*Cvičenie s náčiním:*

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

*Relaxačné a dychové cvičenie:*

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

*Poradové cvičenie:*

* nástup, pochod, povely*.*

***3. Rytmická gymnastika:***

* cvičenie na taktovanie (tlieskanie, tamburínka), hudbu - pérovanie, pohupy, kroky, chôdza, behy, rovnováhové cvičenie, obraty, skoky s pohybmi hlavy, paží, trupu vo vysokých a nízkych polohách v 2/4, 3/4 a 4/4 takte bez náčina, s náčiním. Prísunný, poskočný, premenný (polkový) krok v 2/4 takte; prísunný, valčíkový, mazurkový v ¾ takte. Rytmické cvičenie navzájom spájať,
* pohybová skupinová skladba na 32 – 64 dôb na hudbu.

***4. Kompenzačné cvičenia:***

* odstraňovanie a korigovanie telesných a pohybových nedostatkov spôsobených jednostrannou sedavou činnosťou,
* cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne – sed roznožmo, predklon; ľah vznesmo; pohyby ťahom – v ľahu prednožiť skrčmo P/Ľ nohu, chytiť za predkolenie a ťahať k trupu; aktívne – švihanie nohy v ľahu, stoji do prednoženia, unoženia, zanoženia,
* cvičenia posilňovacie zamerané lokálne na problematické časti tela.

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

**Postoje:**

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

***A t l e t i k a***

**KOMPETENCIA:**

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

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

* vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať,
* poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,
* poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,
* poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,
* poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

**Vedomosti:**

* základná terminológia a systematika atletických disciplín,
* technika atletických disciplín,
* základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží,
* organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ),
* zásady fair-play,
* bezpečnosť a úrazová zábrana,
* zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

**Zručnosti a schopnosti:**

* základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový a prekážkový beh, skok do diaľky skrčmo a kročmo, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou),
* rozvoj kondičných a koordinačných schopností,
* základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických súťaží,
* využitie základných atletických lokomócií pri rozvoji telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

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

**Postoje:**

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

### Z á k l a d y g y m n a s t i c k ý ch š p o r t o v

**KOMPETENCIA:**

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

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

* poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ
* vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,
* vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,
* vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,
* uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
* vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,
* dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,
* vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

**Vedomosti**:

* význam a zmysel vykonávania gymnastických športov,
* zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov,
* terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov,
* disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky žien, mužov; športového aerobiku, modernej gymnastiky, gymteamu,
* prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby,
* zásady motorického učenia v gymnastických športoch, organizácia pretekov,
* zásady bezpečného správania, dopomoc, záchrana pri cvičení,
* zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity,
* pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

**Zručnosti a schopnosti:**

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

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

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

Akrobacia:

* ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohe, kotúľové väzby,
* stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred,
* premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách -kotúľ vpred,
* podpor stojmo prehnute vzad.

Skoky a obraty:

* skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípätmo, skrčmo, roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°. Skok odrazom jednonožne s prednožením striedavonožne (nožnice), upažiť,
* obraty obojnožne v postojoch.

Rovnovážne cvičenie – váha predklonmo.

Cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov – sed roznožný.

*Hrazda po ramená*, zostava minimálne 4 cvičebné tvary:

* *výmyk, 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 kladinaD* (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*.*

***2. Moderná gymnastika*** dievčatá ***– švihadlo, lopta, šatka:***

*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.

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

**Postoje:**

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

# ŠPORTOVÉ HRY

# KOMPETENCIA:

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

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

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

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

**Vedomosti**:

* systematika herných činností, základná terminológia,
* technika herných činností jednotlivca,
* herné kombinácie a herné systémy,
* herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,
* funkcie hráčov na jednotlivých postoch,
* základné pravidlá vybraných športových hier,
* organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.)
* zásady fair-play.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

**Zručnosti a schopnosti:**

* kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti,
* popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca:

**basketbal** – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou.

**futbal** – prihrávka, tlmenie lopty, streľba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou.

**hádzaná** - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie útočníka bez lopty s loptou.

**volejbal** – odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba.

Iné vyučované športové hry,

* plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,
* efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),
* poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry.

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

**Postoje**:

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

## P l Á v a n i e

**KOMPETENCIA:**

Žiak - **plavec** – dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 200 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

* vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne, plaveckej učebni,
* vedieť pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe,
* vedieť vysvetliť základné pravidlá plaveckých pretekov,
* vedieť správne používať plavecké okuliare a nadľahčovacie pomôcky.
* Preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou :

***a) minimálna úroveň :* 50 m** jedným plaveckým spôsobom

***b) pokročilá úroveň :* 200 m** jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

**Vedomosti**:

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

v bazénových a  vedľajších priestoroch,

* základné pravidlá žiackych plaveckých pretekov.

**Zručnosti a schopnosti:**

Obsah základného plaveckého nácviku :

1. Hry vo vode. Nácvik hríbika, lovenie predmetov.

2. Nácvik a zdokonaľovanie splývania s dýchaním

3. Nácvik práce dolných končatín pri plaveckých spôsoboch K, P, Z

4. Zdokonaľovanie práce dolných končatín K, Z,P+ dýchanie do vody

5. Individuálne odstraňovanie chýb

6. Nácvik práce paží K, Z, P

7. Zdokonaľovanie práce paží P, K, Z v súhre s dýchaním do vody

8. Nácvik súhry zvoleného plaveckého spôsobu K, Z alebo P

9. Zdokonaľovanie súhry: K, Z, P

10. Štafetové súťaže . Dopomoc unavenému plavcovi.

Obsah zdokonaľovacieho plaveckom výcviku :

1. Kraulové a znakové dolné končatiny ( DK ) s dosku + dýchanie, ( resp. prsia )

2. Kraulové a znakové paže s doskou medzi ( DK ) + dýchanie (resp. prsia/)

3. Súhra ( PS ) kraul, znak, prsia + dýchanie Odstraňovanie nedostatkov

4. Lovenie predmetov so skokom

5. Štafetové súťaže

6. Zdokonaľovanie súhry. Plávanie K, Z, P/50m vzdial./

7. Plavecké obrátky

8. Plávanie pod vodou

9. Dopomoc vo dvojici

10. Štartový skok

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

**Postoje:**

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

***S e z ó n n e č i n n o s t i***

**KOMPETENCIA:**

Žiak vo vybraných sezónnych činnostiach dosahuje primeranú úroveň osvojenia jednotlivých techník zjazdového a bežeckého lyžovania.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

* vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné pohyby na lyžiach s prispôsobením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,
* vedieť pomenovať a popísať základné techniky jednotlivých jázd, oblúkov, brzdení a pod.,
* vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
* vedieť správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády, pri vykonávaní sezónnych činností,
* zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred začiatkom jednotlivých sezónnych aktivít,
* vedieť správne prispôsobiť výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.
* plniť úlohy (funkcie) súvisiace s pretekmi v jednotlivých sezónnych činnostiach – funkcia rozhodcu, organizátora a pod.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

**Vedomosti :**

* techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností,
* výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroje,
* organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností
* práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností,
* základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
* organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

**Zručnosti a schopnosti:**

* Kondičná príprava, základné kondičné , koordinačné a pohybové schopnosti,
* popísať a prakticky ukázať správnu techniku sezónnych činností:

1. **Zjazdové lyžovanie** – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, pády a vstávanie, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky-v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou,  nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti.
2. **Bežecké lyžovanie** – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpaž, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie.

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

**Postoje:**

* emotívnosťou jednotlivých sezónnych činností získať trvalý pozitívny vzťah k sezónnym činnostiam a pobytu v prírode resp. k zimnej prírode,
* mať trvalý vzťah k týmto sezónnym činnostiam
* vykonávať pravidelnú pohybovo-rekreačnú činnosť s využitím sezónnych činností,
* formovať morálno-vôľové vlastnosti s cieľom zoznamovať sa s prírodou,
* prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,
* pestovať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim sezónne činnosti.

###### *C v i č e n i a  v  p r í r o de*

**KOMPETENCIA:**

Žiak dosahuje takú roveň nadobudnutých vedomostí a zručností, ktoré mu umožnia aktívne a bezpečne sa pohybovať a táboriť vo voľnej prírode a zároveň vytvoria predpoklady pre uplatnenie tejto aktivity v jeho ďalšom živote.

V ý k o n o v ý ŠTANDARD

* vedieť sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,
* absolvovať súvislý presun v teréne presunovým prostriedkom podľa výberu,
* vedieť opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane,
* poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu,
* vedieť poskytnúť adekvátnu prvú pomoc,
* vedieť organizovať pohybové hry v prírode,
* poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

**Vedomosti**

* základy odbornej turistickej terminológie,
* základy pre výber, prípravu a likvidáciu táboriska,
* základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia,
* základy úrazovej zábrany a bezpečnosti,
* základy odborno-technických vedomostí a zručností z turistiky
* základy pravidiel cestnej premávky pre chodcov a cyklistov – ovláda dopravne značky.

**Zručnosti a schopnosti:**

* presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok,
* cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach,
* nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.)
* orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu,
* orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu,
* výber, prípravu a likvidáciu ohniska,
* základné pravidlá ochrany životného prostredia, kultúrnych a historických pamiatok,
* praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín),
* jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie jazdu zručnosti.

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

**Postoje:**

* zapájať sa do aktivít súvisiacich s  pobytovými a turistickými činnosťami v prírode, ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
* dodržovať prijaté normy a pravidlá nevyhnutné pre presun a pobyt vo voľnej prírode,
* prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,
* mať pozitívny zážitok z vykonávanej pohybovej aktivít.

#### 5. Proces

Predpokladom pre úspešné splnenie cieľov telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je:

- dokonalé poznanie žiakov, kladenie požiadaviek primerane k ich telesným a pohybovým predpokladom;

- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v konkrétnych podmienkach školy (triedy);

- uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad hygieny;

- všestranné a sústavné využívanie pomôcok a materiálneho vybavenia;

- primerané opakovanie a objektívne hodnotenie žiakov;

- systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce;

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

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

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

**5.1** *Základný tematický celok*

Poznatky z telesnej kultúry sú v učebných osnovách zaradené ako samostatný TC (všeobecné poznatky) a aj v každom tematickom celku (špecifické poznatky). Nie sú obsahom samostatných teoretických vyučovacích hodín, ale sú zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých vyučovacích hodín.

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

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

Základy gymnastických športov (športová gymnastika a moderná gymnastika) sa vyučujú vo všetkých ročníkoch. Modernú gymnastiku sa odporúča vyučovať iba v skupinách dievčat. Ďalšie druhy gymnastických športov (športový aerobik, gymteamy) je možné vyučovať v rámci výberového tematického celku.

Športové hry - basketbal, futbal, hádzaná, volejbal. Volejbal sa do vyučovania zaraďuje až od 7. ročníka.

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

Plávanie odporúčame organizovať priebežne v ucelenom 10-hodinovom celku. Školy, ktoré nemajú podmienky na priebežnú výučbu plávania, organizujú ju v 5 - 7-dňových kurzoch s minimálne 10-hodinovým výcvikom.

Tematický celok – podľa podmienok má rozsah 10 vyučovacích hodín

Na začiatku a na konci tematického celku sa overuje plavecká výkonnosť.

Vo vstupnom teste sa zisťuje plavecká zručnosť žiakov v  osvojenom plaveckom spôsobe, prípadne v druhom plaveckom spôsobe.

Vyučovaný plavecký spôsob odporúčame zvoliť podľa lepšej úrovne práce dolných končatín v splývavej polohe ( prsia, kraul ).

Počas celého výcviku je potrebné klásť dôraz na dýchanie.

Na každej vyučovacej hodine je potrebné venovať pozornosť nácviku i zdokonaľovaniu plaveckých spôsobov.

Do každej vyučovacej hodiny je potrebné zaradiť krátke teoretické vstupy učiteľa, ktorých obsahom sú poznatky o vyučovanej problematike doplnené o poznatky o bezpečnosti a zdravotnom vplyve plávania.

Hodnotenie v sa vykoná na základe porovnania vstupných a výsledných testov plaveckých zručností.

Do sezónnych činností je zaradené zjazdové a bežecké lyžovanie a cvičenia v prírode, ktoré je súčasťou základného učiva v predmete telesná a športová výchova na základných školách. Uskutočňuje sa formou lyžiarskeho výcviku na zjazdových alebo bežeckých lyžiach. Lyžiarsky výcvik žiakov sa organizuje ako lyžiarsky výcvik s dennou dochádzkou alebo formou lyžiarskeho zájazdu.

Lyžovanie sa na školách, ktoré nemajú vhodné terénne a klimatické podmienky na lyžiarsky výcvik v mieste alebo v najbližšom okolí, organizuje formou 5 - 7-denných lyžiarskych kurzov (zájazdov). Žiaci, ktorí nemajú potrebné vybavenie na zjazdové lyžovanie, môžu výcvik absolvovať na bežeckých lyžiach, pričom škola vytvorí na to príslušné organizačné a metodické podmienky.

Obsahom sa lyžiarsky výcvik zameriava na zvládnutie základných pohybových štruktúr a špeciálnych pohybových zručností v zodpovedajúcich terénnych a snehových podmienkach, na rozvoj základných pohybových schopností, na osvojovanie určených poznatkov.

Zvládnutie obsahu učiva napomáha celkovému telesnému rozvoju a zvyšovaniu všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov, napomáha osvojovaniu nových poznatkov a je veľmi účinným prostriedkom na výchovné pôsobenie. Výraznými činiteľmi pri lyžiarskom výcviku sú aj špecifické prostriedky, najmä zimné prostredie a premenlivosť prírodného prostredia.

Cvičenia v prírode sa organizujú v rozsahu štyroch hodín v 5. a 6. ročníku a v rozsahu päť hodín v 7. a 9. ročníku. Podľa miestnych podmienok sa využívajú areály zdravia. Pri presunoch na miesta cvičenia na bicykloch a pri jazde na bicykloch v podmienkach cestnej premávky v rámci cvičenia sa odporúča spolupracovať s miestnym orgánom Policajného zboru. Za cvičenia v prírode sa nepovažujú výlety s prevažne kultúrnou poznávacou činnosťou, ani osobitnou smernicou určené celoškolské cvičenia zamerané na precvičovanie učiva "Ochrana človeka a zdravia".

# Pedagogické stratégie – metódy a formy

Výučba predmetu telesná výchova má byť zaujímavá a pestrá. Má žiakov učiť o význame pohybovej aktivity ako nevyhnutný prostriedok pre optimálne upevnenie fyzického a duševného zdravia, a tým i pre plnohodnotný život v náročných a neustále meniacich sa spoločenských podmienkach.

*Metódy a formy práce*:

- obrazová metóda,

- analytická – každý prvok pomenovať, ukázať aj s použitím demonštrátora, popísať a samostatne precvičovať,

- syntetická – po zvládnutí všetkých prvkov ich postupne spájať do komplexného celku,

- samostatné precvičovanie,

- kolektívne precvičovanie,

- skupinové precvičovanie,

- video.

# Metódy a formy práce vyplývajú zo vzdelávacích a výchovných potrieb žiakov, z ich veku a životných skúseností. Využívajú sa najmä aktivizujúce vyučovacie metódy, vhodné projektové vyučovanie v spolupráci so všeobecnovzdelávacími predmetmi.

# Učebné zdroje

Učebnice, odborná literatúra, odborné časopisy, náučné slovníky, materiálno-technické a didaktické prostriedky a pod.

Metodická príručka Telesná výchova pre 5. až 8. ročník ZŠ Slovenské Pedagogické Nakladateľstvo Bratislava

MIKUŠ, M., LAFKO, V., ŠIMONEK, J., ZUSKOVÁ, K.: *Učebné osnovy športovej prípravy v hádzanej.* Nové Zámky: Vydavateľstvo CROCUS, 2003

# ZAPLETALOVÁ, L. – PŘIDAL,V. 1997. Didaktika volejbalu. Bratislava: FTVŠ UK, 1997

ARGAJ, G. - REHÁK, M. 2007. Teória a didaktika basketbalu II. Bratislava : Univerzita Komenského, 2007

SEDLÁČEK, J. a LEDNICKÝ, A. 2010. Kondičná atletiká príprava. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnu výchovu a šport, Bratislava 2010

Metodika ľahkej atletiky Slovenské Pedagogické Nakladateľstvo Bratislava

STREŠKOVÁ, E. 2009. Športová gymnastika. Bratislava: FTVŠ UK, 2009

# BELEJ, M. 1997. Motorické učenie – cieľové kategórie, klasifikácia, stav a tendencia vývoja. TVŠ, 1997

# Pomôcky

Pre účely predmetu sa využívajú prevažne priestory telocvične a jej zariadenie (volejbalová sieť, basketbalový košík, gymnastické náradie, lopty atď) a vonkajšia bežecká dráha a ihrisko.

# Hodnotenie

Kritéria a stratégie hodnotenia: Metodický pokyn MŠ SR č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy s platnosťou od 1.5.2011.

Všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj odporúčame kontrolovať a hodnotiť v závere každého školského roka, okrem 5. ročníka, kedy sa koná aj na jeho začiatku ako vstupná kontrola a hodnotenie.

Testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti slúži aj na posúdenie jej aktuálneho stavu v priebehu štúdia na 2. stupni základnej školy.

Termíny kontroly a hodnotenia všeobecnej pohybovej výkonnosti:

1. 5. ročník ZŠ - zaciatok školského roku (vstupné testovanie)

2. 5. ročník ZŠ - koniec školského roka

3. 6. ročník ZŠ - koniec školského roka

4. 7. ročník ZŠ - koniec školského roka

5. 8. ročník ZŠ - koniec školského roka

6. 9. ročník ZŠ - koniec školského roka, výstupný test

Na hodnotenie použije učiteľ najmä metódu odborného posudzovania , slovné hodnotenie,

porovnanie získaných údajov s vedecky zdôvodnenými škálami pre kontrolné cvičenia,

normovými tabuľkami. Hodnotenie vykonajte pomocou tabuliek modifikovaných podla MORAVCA et al.

(1996,1990), kde nájdete aj popis testov:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| T E S T Y CHLAPCI DIEVCATÁ | Chlapci | | | Dievčatá | | |
| A | B | C | A | B | C |
| 1. Člnkový beh 10 x 5 m (s) | 26 | 21 | 16 | 28 | 23 | 18 |
| 2. Skok do diaľky z miesta (cm) | 135 | 185 | 235 | 110 | 150 | 190 |
| 3. Ľah – sed (počet za 30 sekúnd) | 28 | 39 | 50 | 20 | 31 | 40 |
| 4.a) Beh za 12 minút (m)  4.b) Člnkový vytrvalostný beh  (počet 20 m úsekov)  - test je alternatívou testu behu za 12 minút | 1580  44 | 2210  61 | 2840  78 | 1310  24 | 1830  33 | 2350  42 |
| 5. Výdrž v zhybe (sekúnd) | 22 | 30 | 38 | 9 | 13 | 17 |

Legenda: A = minimálny základný štandard

B = priemerný štandard

C = nadpriemerný štandard

**S t u p eň 1 (výborný)**

Úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti žiaka a ďalšj merateľnej pohybovej výkonnosti

sa rovná aritmetickému priemeru hodnôt populácie alebo je vyššia. Žiak si osvojil hodnotenú

pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa

v priestore, má vznostné držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti

preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne

uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné Uplatňuje ich

samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti

a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

**S t u p eň 2 (chválitebný)**

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky.

Orientuje sa v priestore, v držaní telá má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby

pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti súv podstate

celistvé a presné ( s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou

učiteľa pri riešení pohybových úloh.

**S t u p eň 3 (dobrý)**

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybne

orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky

v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne

napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často

porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje

pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhranený postoj.

**S t u p eň 4 (dostatočný)**

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho

vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje

plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový,

netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a

chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocu učiteľa. Jeho postoj

k telesnej výchove je negatívny.

**S t u p eň 5 (nedostatočný)**

Žiakove vedomosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi

vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec

neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj

k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

**Ustanovenie o postupe pri klasifikácii**

O klasifikačnom stupni rozhoduje učiteľ, ktorý vyučuje telesnú výchovu. Pri určovaní

klasifikačného stupňa učiteľ nesmie podľahnúť nijakému vplyvu. Pri určovaní stupňa

prospechu na konci klasifikačného obdobia sa hodnotí kvalita výsledkov práce a učebné

výsledky, ktoré žiak dosiahol za celé klasifikačné obdobie. Stupeň prospechu sa neurčuje na

základe priemeru z klasifikácie za príslušné obdobie. Žiak zaradený do telesnej výchovy

oslabených sa klasifikuje. Pri čiastočnom oslabení alebo pri úľavách odporúčaných lekárom

sa žiak klasifikuje s prihliadnutím na jeho zdravotný stav. Oslobodení žiaci, ktorí nie sú

zaradení do oddelení zdravotne oslabených žiakov, sa klasifikujú z učiva povoleného

lekárom. Hodnotenie žiaka stupňom 5 na konci klasifikačného obdobia nemá vplyv na

celkový prospech. Ak žiak splnil ostatné požiadavky klasifikačného poriadku prospieva a

postupuje do ďalšieho ročníka. Podstatným kritériom klasifikácie je úroveň všeobecnej

pohybovej výkonnosti a zvládnutia základného učiva vrátane poznatkov. Ďalšie kritériá môžu

ovplyvniť klasifikáciu o jeden stupeň Vzťah žiakov k telesnej výchove sa hodnotí podľa

úsilia, disciplinovanosti a ďalších vlastností osobnosti a podľa rozsahu a kvality záujmovej

telesnej výchovy a športu.

Obsah vzdelávania učebného predmetu

Časová dotácia: ŠVP: 3hodiny - 99 hodín/ročne

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Téma** | **Obsahový štandard** | **Výkonový štandard** |
| **Atletika**  **Počet hodín: 12** | 1.Organizačné pokyny  2.Kontrola, merania  3.Bežecká ABC  4.Bežecké úseky, štarty, rovinky  5.Bežecká technika  6.Rovinky 50m – 100m – strednou intenzitou  7. Rozvoj všeobecnej vytrvalosti. 20-20min. beh.  8. Rozvoj všeobecnej vytrvalosti-beh v teréne 3 X 1000m.  9. Rozvoj aeróbnej vytrvalosti-fartlekovýbeh v teréne.  10. Rozvoj odrazovej sily dolnýchkončatínpreskakovanímšvihadiel na zemi.  11. Odrazová sila dolnýchkončytín - skok z miesta, skoky z výšky a odrazy po doskoku, viacskoky.  12. Výbeh do terénu. Súvislýbeh s medzichôdzou. Sledovanie PF prirôznomtempebehu. | Kognitívny:  Osvojiť si atletickú terminológiu, vedieť opísať základnú techniku atletických disciplín, vedieť vysvetliť zásady hygieny a úrazovej zábrany. Poznať pravidlá, aby sa mohli podieľať na atletických pretekoch nielen ako pretekári, ale aj ako rozhodcovia. Poznať vlastný somatický vývin.  Afektívny:  Podnietiť pozitívny vzťah k atletike, najmä k vytrvalostnému behu, aby vo voľnom čase vhodne využívali jednotlivé atletické disciplíny na zvýšenie svojej telesnej kondície. Podnietiť pocity súťaživosti v rámci fair-play ako pretekári, rozhodcovia, organizátori a diváci. Motivovať žiakov k ďalšej športovej činnosti.  Psychomotorický:  Vedieť demonštrovať správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu, skoku do diaľky hodu loptičkou. Osvojiť si pohybové zručnosti v daných atletických disciplínach. Rozvoj psychomotorických schopností a pohybových zručností zodpovedajúcich adekvátnym somatickým, motorickým a psychickým predpokladom žiakov. Usmerniť ďalší rozvoj somatických schopností. | -vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať,  -poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,  -poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,  -poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,  -poznať a uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor,divák, |
| **Futbal ,Hádzaná**  **Počet hodín:12** | 1. Prihrávky  2.Prihrávky v pohybe  3.Uvoľňovanie bez lopty, hra  4.Uvoľňovanie s loptou , hra  5.Hra družstiev, hodnotenie  6.Hra družstiev, vyhodnotenie  7. Prihrávky  8.Prihrávky v pohybe  9.Uvoľňovanie bez lopty, hra  10.Uvoľňovanie s loptou , hra  11.Hra družstiev, hodnotenie  12.Hra družstiev, vyhodnotenie | Kognitívny:  Vedieť zostaviť krátke vlastné cvičenia na zvolenú hudbu  Afektívny:  Vytvoriť pozitívny vzťah a aktívny záujem o disciplíny rytmickej gymnastiky. Mať radosť s estetického pohybového prejavu.  Psychomotorický  Vypestovať kultúrnu psychomotorickú pohybovú koordináciu v harmónii s rytmom hudby. | -vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,  -vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  -vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,  -vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie pred hrou, resp. stretnutím,  -vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,  -vedieť posúdiť reálnu hodnotu individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva |
| **Gymnastika**  **Počet hodín: 22** | 1.Akrobacia, kotúľ  2.Akrobacia, kotúľové väzby  3.Stojka na rukách- nácvik  4.Premet bokom, hrazda  5.Jednoduché zostavy a väzby  6.Hrazda- náskok do vzporu, výmyk  7.Preskok cez kozu  8.Hrazda- nácvik zostavy  9.Kontrola, hodnotenie  10.Kontrola, hodnotenie  11.Rytmická gymnastika- základné pohyby  12.Úpoly - preťahy, pretlaky, pády, strehy  13.Stojka na rukách  14.Premet bokom vo väzbách  15.Preskoky, skok, roznožka, skrčka  16.Hrazda- zdokonaľovanie prvkov a väzby  17.Cvičenie rovnováhy, kladina, preskoky  18.Akrobatické zostavy  19.Roznožka  20.Roznožka s oddialeným odrazom  21.Cvičenie v družstvách  22.Cvičenie v družstvách zdokonaľovanie | Kognitívny:  Vedieť uplatniť názvoslovie, opísať základné pojmy, všeobecné pravidlá športovej gymnastiky.  Poznať zásady bezpečnosti pri cvičení v rôznych podmienkach a prostredí a aplikovať ich v telo- výchovnej praxi  Afektívny:  Vypestovať schopnosť nebáť sa, prekonávať prekážky. Rozvíjať pozitívny a aktívny vzťah ku gymnastike.  Vedieť ovládať pocity spojené s rizikovým správaním a prekonávať po- city ohrozenia vlastnej bezpečnosti a pudu sebazáchovy.  Psychomotorický  Optimálne rozvinúť koordinačné schopnosti, kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov, statickú a dynamickú silu, vedomú kinestetickú diferenciáciu pohybov.  Rozvinúť dynamický stereotyp psychomotorickej činnosti spojenej s dopomocou a poskytnutím záchrany spolužiakom. Zautomatizovať gymnastické pohybové zručnosti. | -poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ  -vedieť so zameraním správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,  -vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie na vybraný gymnastický šport,  -vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,  -uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch, vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,  -dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,  -vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň. |
| **Volejbal**  **Počet hodín: 12** | 1.Odbíjanie obojruč  2.Odbíjanie jednoruč spodné  3.Podanie horné  4.Odbitie obojruč spodné  5.Jednoduchá herná kombinácia  6.Technika smečovania – prípravnécvičenia. Smečovanievysokej nahrávky mimo siete  7.Technika smečovaniaSmečovanievysokej nahrávky na zníženejsieti.  8.Nahrávka na smeč – druhy nahrávok a účinnosti hráčov na sieti vysoká nahrávka-„kopec“, polovysoká - „rychlík“ a strieľaná nahrávka.  9.Hra 3 : 3 - podanie a príjem.  10.Hra 3 : 3 - rozvíjaniesúčinnostia aktivity hráčov.  11.Blok, smeč - vodvojiciach mimo siete.  12. Postavenie, hra družstiev | Kognitívny:  Osvojiť si poznatky, ktoré umožnia okrem funkcie hráča, postupne sa podieľať na funkcii rozhodcu, zapisovateľa, časomerača a pod.  Afektívny:  Vzbudiť pozitívny vzťah k športovým hrám, aby chceli plniť funkcie súvisiace s organizáciou zápasov.  Psychomotorický:  Osvojiť si kolektívne psychomotorické zručnosti, zosúladiť vlastný motorický prejav v súčinnosti so spoluhráčmi. | -vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,  -vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  -vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,  -vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,  -vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,  -vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho |
| **Basketbal**  **Počet hodín: 12** | 1.Základné prihrávky  2.Prihrávky v pohybe  3.Vedenie lopty, dvojtakt  4.Útočná kombinácia „ Hoď a bež “  5.Nácvik osobnej obrany  6.Herná príprava, hra  7.Uvoľňovanie s loptou  8.Uvoľňovanie, dribling, streľba  9.Útočná kombinácia 2:1, hra  10.Útočná kombinácia 3:2, hra11.Hra na dva koše  12.Turnaj družstiev,hodnotenie | Kognitívny:  Vedieť vysvetliť útočné a obranné kombinácie.  Osvojiť si poznatky o herných činnostiach, pravidlách a pokynoch rozhodcu  Afektívny:  Vytvoriť pozitívny vzťah k športovým hrám, aby sa týmto | . -vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,  -vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  -vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, |
| **Futbal**  **Počet hodín: 12** | 1. Nedajloptustrednému. 3:1,4:2 s neobmedzenýmpočtomdotykov  2.Nedajloptustrednému. 3:1, 4:2 na 2 dotyky sloptou  3.Turnaj v hre 4 členných družstiev  4.Hra na malompriestore s väčšímpočtomhráčov.  5.Hra 6:6 na malé bránky, určovaniedružstiev, pravidlá hry, bezpečnosťprihrerekrečnéhofutbalu.  6.Modelovaná hra so zužovanímpriestorustreduihriska - precvičovanie  7.Prostriedky kondičnej a športovej gymnastiky na rozvoj pohybových schopností vofutbale,  8.Modelovaná hra na 3 dotyky.|  9.Modelovaná hra  10.Modelovaná hra - precvičovanie obranných HČJ  11.Narážačkový kolotoč s dvomiloptami  12.Streľba po reťazciHČJ.Hra | Kognitívny:  Vedieť zostaviť krátke vlastné cvičenia na zvolenú hudbu  Afektívny:  Vytvoriť pozitívny vzťah a aktívny záujem o disciplíny rytmickej gymnastiky. Mať radosť s estetického pohybového prejavu.  Psychomotorický  Vypestovať kultúrnu psychomotorickú pohybovú koordináciu v harmónii s rytmom hudby.  Atletické prostriedky na rozvoj pohybových schopností vofutbale, základy športového tréningu futbalistov.  Základy športového tréningu futbalistov.  Gól platí len po prechodevšetkýchhráčovcez stredovúčiaruihriska.  Obsadzovaniehráčov s loptou a bez lopty , odoberanieloptyvypichnutím, vbiehaním do prihrávky, predskočením, vkĺznutím.  Herné systémy: postupný útok, charakteristika, návik, precvičovanie v hre. | -vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,  -vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  -vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,  -vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie pred hrou, resp. stretnutím,  -vykonávať funkciu rozhodcu, zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva, |
| **Atletika**  **Počet hodín: 17** | 1.Hod kriketovou loptičkou – technika  2. Zdokonaľovanie  3.Stupňované rovinky  4. Zdokonaľovanie  5.Súvislý vytrvalý beh  6.Drobné štafetové hry  7.Hod loptičkou na výkon  8.Vytrvalý beh na výkon  9.Beh na 60 m  10. Zdokonaľovanie  11.Skok do diaľky  12. Zdokonaľovanie  13..Bežecká technika, 60 m  14.Štarty, hod loptičkou  15 Vytrvalý beh nácvik  16. Zdokonaľovanie  17.Štafetový beh, výška, vyhodnotenie | Kognitívny:  Osvojiť si atletickú terminológiu, vedieť opísať základnú techniku atletických disciplín, vedieť vysvetliť zásady hygieny a úrazovej zábrany. Poznať pravidlá, aby sa mohli podieľať na atletických pretekoch nielen ako pretekári, ale aj ako rozhodcovia. Poznať vlastný somatický vývin.  Afektívny:  Podnietiť pozitívny vzťah k atletike, najmä k vytrvalostnému behu, aby vo voľnom čase vhodne využívali jednotlivé atletické disciplíny na zvýšenie svojej telesnej kondície. Podnietiť pocity súťaživosti v rámci fair-play ako pretekári, rozhodcovia, organizátori a diváci. Motivovať žiakov k ďalšej športovej činnosti.  Psychomotorický:  Vedieť demonštrovať správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu, skoku do diaľky hodu loptičkou. Osvojiť si pohybové zručnosti v daných atletických disciplínach. Rozvoj psychomotorických schopností a pohybových zručností zodpovedajúcich adekvátnym somatickým, motorickým a psychickým predpokladom žiakov. Usmerniť ďalší rozvoj somatických schopností. | -vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať,  -poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,  -poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,  -poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,  -poznať a uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor,divák, |