

# Učebné osnovy

## Telesná a športová výchova

| 5. ročník | 6. ročník | 7. ročník | 8. ročník | 9. ročník |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| povinný   | povinný   | povinný   | povinný   | povinný   |
| 2 + 0     | 2 + 0     | 2 + 0     | 2 + 0     | 2 + 0     |

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

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

V každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný TC. Voliteľné TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie voliteľných TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení. Obsah voliteľných TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy. Učiteľ môže zaradiť do plánu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. Ako povinne voliteľný tematický celok je možné zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal, a iné športy, a pohybové aktivity ako korčuľovanie, inline korčuľovanie, snowboarding, ale i tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity.

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

### CIELE 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 využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,

vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,

rozvíjajú pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,

osvoja si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,

sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

## **5. ročník**

### **Profilové kompetencie**

- pozná a uplatňuje efektívne techniky učenia sa a osvojovania si poznatkov
- používa informačné a komunikačné technológie pre potreby učenia sa a pre svoj život
- dokáže aplikovať osvojené poznatky a metódy prírodných vied vo svojom živote
- uplatňuje osvojené základy pre efektívnu spoluprácu a komunikáciu v skupine
- posúdi svoje silné a slabé stránky s ohľadom na svoje ďalšie vzdelávanie a budúce profesijné záujmy
- chápe dôležitosť ochrany svojho zdravia a uprednostňuje základné princípy zdravého životného štýlu v každodennom živote
- prijíma rozmanitosť ako prirodzenú súčasť spoločnosti
- pozná a uplatňuje svoje práva a rešpektuje práva iných

## Tematické celky

| Atletika (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| šprint, beh, skok, hod, vrh, dráha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                           |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností</li> <li>• atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh</li> <li>• skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                           |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Postupy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Formy                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>• expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná ( rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška )</li> <li>• motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li> <li>• expozičná - metóda mimovoľného učenia sa ( preberanie názorov, postojov, záujmov, napodobňovanie činností )</li> <li>• fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - rozhovor</li> <li>• Metóda praktického precvičovania</li> <li>• Návčičné metódy</li> <li>• Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností</li> <li>• Prípravné cvičenia</li> <li>• Zdokonaľovacie činnosti</li> <li>• metódy rozvoja silových schopností</li> <li>• Metódy rozvoja vytrvalostných schopností</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul>                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> <li>• Demonštračné formy</li> <li>• Samostatná práca žiakov</li> </ul> |

| Atletika (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                            |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Postupy                                                                                                    | Formy |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Fixačné metódy</li><li>• Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti</li><li>• zdokonaľovanie prvkov vo väzbách</li><li>• Názorná ukážka - demonštrácia</li><li>• upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre</li><li>• praktické cvičenie - precvičovanie</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            |       |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                            |       |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Vzťahy z                                                                                                   |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• : Základy gymnastických športov</li><li>• : Športové hry</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• : Základy gymnastických športov</li><li>• : Športové hry</li></ul> |       |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Pomôcky                                                                                                    |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné.                         |       |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                            |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>odolávať negatívnym vplyvom svojho okolia, rozvoj spolupatričnosti</li><li>• Mediálna výchova<br/>prezentácia činnosti v školskom časopise a na www stránke</li><li>• Ochrana života a zdravia<br/>účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li></ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                            |       |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| gymnastika, kotúle, premety, strečing, stoj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• popísať štruktúru gymnastických športov</li> <li>• prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky</li> <li>• vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny</li> <li>• zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</li> <li>• športová gymnastika</li> <li>• prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</li> <li>• akrobacia</li> </ul> |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                | <b>Obsahové štandardy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• skoky a obraty</li> <li>• znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</li> <li>• cvičenie na náradí a s náradím</li> <li>• hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok</li> <li>• preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</li> <li>• nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, preskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo</li> <li>• kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strhlav, zhyb vo vise</li> <li>• moderná gymnastika D</li> <li>• švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</li> <li>• lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie</li> <li>• šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd</li> <li>• výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov</li> <li>• kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                            | Postupy                                                                                                                        | Formy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li> <li>• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                |                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Postupy                                                                                        | Formy                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li><li>• expozičná - riešenie problému</li><li>• Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností</li><li>• Prípravné cvičenia</li><li>• Zdokonaľovacie činnosti</li><li>• metódy rozvoja silových schopností</li><li>• Fixačné metódy</li><li>• Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti</li><li>• zdokonaľovanie prvkov vo väzbách</li><li>• Názorná ukážka - demonštrácia</li><li>• praktické cvičenie - precvičovanie</li><li>• kruhový tréning</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Demonštračné formy</li></ul> |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                |                                                                      |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Vzťahy z                                                                                       |                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• : Atletika</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• : Atletika</li><li>• : Športové hry</li></ul>          |                                                                      |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pomôcky                                                                                        |                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | medicinbal, žinenka, gymnastická koza, kruhy, hrazda, odrazový mostík, švihadlo a iné.         |                                                                      |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                |                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy</li><li>• Mediálna výchova<br/>zosúladenie hudby a pohybu</li><li>• Ochrana života a zdravia<br/>hygiena, fyzické a sociálne aspekty zdravia</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                |                                                                      |
| <b>AI gramotnosť</b><br>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.                                                                                                                                                        |                                                                                                |                                                                      |

| Športové hry (20)                    |
|--------------------------------------|
| futbal, hádzaná, volejbal, basketbal |

| Športové hry (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku</li> <li>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva</li> <li>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca</li> <li>využiť herné kombinácie a systémy v hre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</li> <li>hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</li> <li>basketbal - prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel</li> <li>futbal - prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</li> <li>hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strel'ba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel</li> <li>volejbal - odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</li> </ul> |                                                                                                                                                                |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Postupy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Formy                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>expozičná - riešenie problému</li> <li>fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning</li> <li>metódy rozvoja silových schopností</li> <li>Metódy rozvoja vytrvalostných schopností</li> <li>Fixačné metódy</li> <li>Herné cvičenia</li> <li>prípravná hra</li> <li>Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti</li> <li>upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre</li> <li>kruhový tréning</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>frontálna na hodine</li> <li>skupinová na hodine</li> <li>individuálna na hodine</li> <li>Demonštračné formy</li> </ul> |

| Športové hry (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                   |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Vzťahy z                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>: Atletika</li> <li>: Základy gymnastických športov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>: Atletika</li> <li>: Sezónne pohybové činnosti</li> <li>: Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Florbal</li> </ul> |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pomôcky                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné                                                                                                                    |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li> <li>Environmentálna výchova<br/>vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus</li> <li>Ochrana života a zdravia<br/>účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                                                   |

| Sezónne pohybové činnosti (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| orientácia, buzola, presun, ochrana života                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>demonštrovať základné plavecké zručnosti</li> <li>popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok</li> <li>preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob)</li> <li>vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho</li> <li>popísať základné techniky jednotlivých jazd oblúkov, brzdení a pod.</li> <li>správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde</li> <li>zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km</li> <li>správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností</li> <li>prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>plávanie</li> <li>základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)</li> <li>plavecké obrátky, štartový skok</li> <li>plavecké spôsoby kraul, znak, prsia</li> <li>dopomoc unavenému plavcovi</li> <li>základy záchrany topiaceho</li> <li>lyžovanie</li> <li>zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základny carvingovej techniky</li> <li>bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie</li> <li>pády na lyžiach a vstávanie</li> </ul> |

| Sezónne pohybové činnosti (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov</li> <li>absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km</li> <li>v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia</li> <li>zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov</li> <li>dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov</li> </ul>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja</li> <li>cvičenia v prírode</li> <li>orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska</li> <li>presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok</li> <li>základné pravidlá ochrany životného prostredia</li> <li>cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode</li> <li>jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Postupy                                                                                                                                                                            | Formy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>motivačná vstupná - problém ako motivácia</li> <li>expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - dialogická slovná ( rozhovor, beseda, dramatizácia )</li> <li>expozičná - metóda sprostredkovaného prenosu poznatkov - pozorovanie ( javov, navodených situácií )</li> <li>fixačná - metóda opakovania a precvičovania vedomostí a spôsobilostí - metóda otázok a odpovedí</li> <li>diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka</li> <li>prípravná hra</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>skupinová na hodine</li> <li>skupinová na vychádzke, exkurzii, výlete</li> <li>individuálna na vychádzke, exkurzii, výlete</li> <li>Samostatná práca žiakov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    | Vzťahy z                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>: Športové hry</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

| Sezónne pohybové činnosti (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Pomôcky                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a iné. |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Environmentálna výchova<br/>ochrana životného prostredia, čisté prostredie – základ pre budúce generácie – úprava športového areálu</li> <li>Ochrana života a zdravia<br/>poznaj svoje mesto účelová prechádzka</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                            |

| Testovanie (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| člnkový beh, skok, ľah-sed                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                   |                                                                                                                               |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                   | Obsahové štandardy                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Tabuľky podľa Moravca vid'. zdroje</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>člnkový beh, skok do diaľky z miest, ľah sed, beh za 12 min., výdž v zhybe.</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Postupy                                                                                                           | Formy                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka</li> <li>Motorické testovanie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>komplexný bez rozkladania ( pri jednoduchých témach a úlohách )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>individuálna na hodine</li> </ul>                                                      |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                   | Pomôcky                                                                                                                       |
| Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al (1996,1990), výukové CD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                   | stopky, pásmo                                                                                                                 |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   |                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                   |                                                                                                                               |

| Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Florbal (10)                                                                                                                                                      |         |                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| hokejka, loptička, bránka, prihrávka                                                                                                                                                                           |         |                                                                                                                                       |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                             |         | Obsahové štandardy                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, ukázať a v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca, využiť herné kombinácie v hre</li> </ul> |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>funkcie hráčov v hre, systematika herných činností, herné kombinácie, herné systémy</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                         | Postupy | Formy                                                                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná - motivačný rozhovor</li> <li>• motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li> <li>• Herné cvičenia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> <li>• Demonštračné formy</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Florbal (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Postupy                                       | Formy |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• prípravná hra</li><li>• zdokonaľovanie prvkov vo väzbách</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |       |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                               |       |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vzťahy z                                      |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• : Športové hry</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |       |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pomôcky                                       |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | florbalová hokejka, bránky, loptička, výstroj |       |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li></ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                               |       |

## Učebné zdroje

| Literatúra                                                        | Pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al (1996,1990), výukové CD | štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné. medicinbal, žinenka, gymnastická koza, kruhy, hrazda, odrazový mostík, švihadlo a iné.lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné,stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a iné.florbalová hokejka, bránky, loptička, výstroj |

## 6. ročník

### Profilové kompetencie

- pozná a uplatňuje efektívne techniky učenia sa a osvojovania si poznatkov
- používa informačné a komunikačné technológie pre potreby učenia sa a pre svoj život
- dokáže aplikovať osvojené poznatky a metódy prírodných vied vo svojom živote
- uplatňuje osvojené základy pre efektívnu spoluprácu a komunikáciu v skupine
- posúdi svoje silné a slabé stránky s ohľadom na svoje ďalšie vzdelávanie a budúce profesijné záujmy
- chápe dôležitosť ochrany svojho zdravia a uprednostňuje základné princípy zdravého životného štýlu v každodennom živote
- prijíma rozmanitosť ako prirodzenú súčasť spoločnosti
- pozná a uplatňuje svoje práva a rešpektuje práva iných

### Tematické celky

| Atletika (20)               |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| šprint, beh, skok, vrh, hod |                    |
| Výkonové štandardy          | Obsahové štandardy |

|                                                                                                                             |                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Atletika (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh</li> <li>• skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Postupy                                                                                                                                                                                | Formy                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li> <li>• expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná ( rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška )</li> <li>• fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>• Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností</li> <li>• Prípravné cvičenia</li> <li>• Zdokonaľovacie činnosti</li> <li>• metódy rozvoja silových schopností</li> <li>• Metódy rozvoja vytrvalostných schopností</li> <li>• Fixačné metódy</li> <li>• Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti</li> <li>• zdokonaľovanie prvkov vo väzbách</li> <li>• Názorná ukážka - demonštrácia</li> <li>• Motorické testovanie</li> <li>• praktické cvičenie - precvičovanie</li> <li>• kruhový tréning</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> <li>• Demonštračné formy</li> <li>• Samostatná práca žiakov</li> </ul>                                                  |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        | Vzťahy z                                                                                                                                                                                                                                                   |
| • : Základy gymnastických športov                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                        | • : Základy gymnastických športov                                                                                                                                                                                                                          |

| Atletika (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                    |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vzťahy z                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>: Športové hry</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>: Športové hry</li> <li>: Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Bedminton</li> </ul> |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pomôcky                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a i.                                                   |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li> <li>Multikultúrna výchova<br/>prezentácia športovcov rôznej pleti</li> <li>Ochrana života a zdravia<br/>účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                    |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| kotúle, stoj, gymnastika, premet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>popísať štruktúru gymnastických športov</li> <li>prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky</li> <li>vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny</li> <li>zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</li> <li>športová gymnastika</li> <li>prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</li> <li>akrobacia</li> <li>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</li> <li>skoky a obraty</li> <li>znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</li> <li>cvičenie na náradí a s náradím</li> </ul> |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        | <b>Obsahové štandardy</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok</li> <li>• preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</li> <li>• nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednoožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo</li> <li>• kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise</li> <li>• moderná gymnastika D</li> <li>• švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</li> <li>• lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie</li> <li>• šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd</li> <li>• výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov</li> <li>• kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Postupy                                                                                                                                                                                | Formy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li> <li>• expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná ( rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška )</li> <li>• motivačná vstupná - motivačný rozhovor</li> <li>• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>• motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li> <li>• expozičná - metóda sprostredkovaného prenosu poznatkov - demonštračná ( demonštrácia ob-</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> <li>• Demonštračné formy</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Postupy                                                                               | Formy |
| <p>razu, filmu, pohybu, činnosti, akustická, ... )</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning</li><li>• diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li><li>• diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka</li><li>• Návčičné metódy</li><li>• Prípravné cvičenia</li><li>• Zdokonaľovacie činnosti</li><li>• metódy rozvoja silových schopností</li><li>• Metódy rozvoja vytrvalostných schopností</li><li>• Fixačné metódy</li><li>• Názorná ukážka - demonštrácia</li><li>• praktické cvičenie - precvičovanie</li><li>• kruhový tréning</li></ul>                                                    |                                                                                       |       |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |       |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Vzťahy z                                                                              |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• : Atletika</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• : Atletika</li><li>• : Športové hry</li></ul> |       |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pomôcky                                                                               |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Medicinbal, žinenka, kruhy, hrazda...                                                 |       |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                       |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy</li><li>• Multikultúrna výchova<br/>zosúladenie hudby a pohybu</li><li>• Ochrana života a zdravia<br/>hygiena, fyzické a sociálne aspekty zdravia</li></ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                       |       |

| Športové hry (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| futbal, volejbal, hádzaná, basketbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku</li> <li>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva</li> <li>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca</li> <li>využiť herné kombinácie a systémy v hre</li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</li> <li>hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</li> <li>basketbal - prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel</li> <li>futbal - prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</li> <li>hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel</li> <li>volejbal - odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</li> </ul> |                                                                                                                                                                |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Postupy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Formy                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>metódy rozvoja silových schopností</li> <li>Metódy rozvoja vytrvalostných schopností</li> <li>Fixačné metódy</li> <li>Herné cvičenia</li> <li>prípravná hra</li> <li>Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti</li> <li>upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre</li> <li>kruhový tréning</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>frontálna na hodine</li> <li>skupinová na hodine</li> <li>individuálna na hodine</li> <li>Demonštračné formy</li> </ul> |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vzťahy z                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>: Atletika</li> <li>: Základy gymnastických športov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>: Atletika</li> <li>: Sezónne pohybové činnosti</li> <li>: Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Badminton</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                |

| Športové hry (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Pomôcky                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné. |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li> <li>Environmentálna výchova<br/>medziľudské vzťahy - olympionizmus</li> <li>Mediálna výchova<br/>prezentácie projektov regionálnych športovcov</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                 |

| Sezónne pohybové činnosti (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| príroda, ochrana života, buzola, kompas, orientácia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>demonštrovať základné plavecké zručnosti</li> <li>popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok</li> <li>preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob)</li> <li>vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho</li> <li>popísať základné techniky jednotlivých jazd oblúkov, brzdení a pod.</li> <li>správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde</li> <li>zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km</li> <li>správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností</li> <li>prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností</li> <li>orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov</li> <li>absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km</li> <li>v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia</li> <li>zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>plávanie</li> <li>základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)</li> <li>plavecké obrátky, štartový skok</li> <li>plavecké spôsoby kraul, znak, prsia</li> <li>dopomoc unavenému plavcovi</li> <li>základy záchrany topiaceho</li> <li>lyžovanie</li> <li>zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky</li> <li>bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie</li> <li>pády na lyžiach a vstávanie</li> <li>výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja</li> <li>cvičenia v prírode</li> <li>orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska</li> </ul> |

| Sezónne pohybové činnosti (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok</li> <li>základné pravidlá ochrany životného prostredia</li> <li>cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode</li> <li>jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Postupy                                                                                                                                                                            | Formy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná ( rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška )</li> <li>fixačná - metóda opakovania a precvičovania vedomostí a spôsobilostí - ústne opakovanie učiva žiakom</li> <li>diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>frontálna na hodine</li> <li>skupinová na hodine</li> <li>skupinová na vychádzke, exkurzii, výlete</li> <li>Samostatná práca žiakov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    | Vzťahy z                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>: Športové hry</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    | Pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    | stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a i.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li> <li>Environmentálna výchova<br/>poznaj svoje mesto účelová prechádzka</li> <li>Ochrana života a zdravia<br/>ochrana životného prostredia, čisté prostredie – základ pre budúce generácie – úprava športového areálu</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

| Testovanie (1)             |
|----------------------------|
| Fah-sed, člnkový beh, skok |

| Testovanie (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                   | Obsahové štandardy                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Tabuľky podľa Moravca vid' zdroje</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>člnkový beh, skok do diaľky z miesta, ľah sed, beh za 12 min., výdrž v zhybe.</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Postupy                                                                                                           | Formy                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka</li> <li>Motorické testovanie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>komplexný bez rozkladania ( pri jednoduchých témach a úlohách )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>individuálna na hodine</li> </ul>                                                        |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                   | Pomôcky                                                                                                                         |
| Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al. (1996, 1990)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   | stopky, pásmo                                                                                                                   |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                   |                                                                                                                                 |

| Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Bedminton (10)                                                              |         |                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| sieť, raketka, košík, podanie                                                                                            |         |                                                                                              |
| Výkonové štandardy                                                                                                       |         | Obsahové štandardy                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Pomenovať a popísať a technicky uplatniť obranné a útočné údery v hre.</li> </ul> |         | <ul style="list-style-type: none"> <li>História, pravidlá HČJ a súťažný poriadok.</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                   | Postupy | Formy                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>• motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li> <li>• expozičná - riešenie problému</li> <li>• fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka</li> <li>• Návčičné metódy</li> <li>• Prípravné cvičenia</li> <li>• Zdokonaľovacie činnosti</li> <li>• Metódy rozvoja vytrvalostných schopností</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> <li>• Demonštračné formy</li> <li>• Samostatná práca žiakov</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Bedminton (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                   |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Vzťahy z                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>: Atletika</li> <li>: Športové hry</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                   |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pomôcky                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | bedmintonové rakety, košíky, sieť |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                   |

## Učebné zdroje

| Literatúra                                              | Pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al. (1996, 1990) | bedmintonové rakety, košíky, sieť, stopky, pásma, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky, lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele, medcinbal, žienka, kruhy, hrazda, štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík a iné. |

## 7. ročník

### Profilové kompetencie

- pozná a uplatňuje efektívne techniky učenia sa a osvojovania si poznatkov
- používa informačné a komunikačné technológie pre potreby učenia sa a pre svoj život
- dokáže aplikovať osvojené poznatky a metódy prírodných vied vo svojom živote
- uplatňuje osvojené základy pre efektívnu spoluprácu a komunikáciu v skupine
- posúdi svoje silné a slabé stránky s ohľadom na svoje ďalšie vzdelávanie a budúce profesijné záujmy
- chápe dôležitosť ochrany svojho zdravia a uprednostňuje základné princípy zdravého životného štýlu v každodennom živote
- prijíma rozmanitosť ako prirodzenú súčasť spoločnosti
- pozná a uplatňuje svoje práva a rešpektuje práva iných

### Tematické celky

| Atletika (20)                      |                    |
|------------------------------------|--------------------|
| šprint, beh, skok, hod, vrh, dráha |                    |
| Výkonové štandardy                 | Obsahové štandardy |

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Atletika (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Postupy                                                                                                                                                                                | Formy                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li> <li>• expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná ( rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška )</li> <li>• motivačná priebežná -motivačná výzva</li> <li>• motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li> <li>• expozičná - metóda mimovoľného učenia sa ( preberanie názorov, postojov, záujmov, napodobňovanie činnosti )</li> <li>• fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka</li> <li>• diagnostické a klasifikačné -rozhovor</li> <li>• Metóda praktického precvičovania</li> <li>• Návčičné metódy</li> <li>• Prípravné cvičenia</li> <li>• Zdokonaľovacie činnosti</li> <li>• Fixačné metódy</li> <li>• zdokonaľovanie prvkov vo väzbách</li> <li>• kruhový tréning</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> <li>• Demonštračné formy</li> <li>• Samostatná práca žiakov</li> </ul> |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Vzťahy z                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• : Základy gymnastických športov</li> <li>• : Športové hry</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• : Základy gymnastických športov</li> <li>• : Športové hry</li> <li>• : Testovanie</li> </ul>                                                  |                                                                                                                                                                                                           |

| Atletika (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Pomôcky                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné. |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>odolávať negatívnym vplyvom okolia, rozvoj spolupatričnosti</li> <li>Mediálna výchova<br/>prezentácia činnosti v školskom časopise a na www stránke</li> <li>Ochrana života a zdravia<br/>účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                    |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| gymnastika, kotúle, premety, strečing, stoj                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>popísať štruktúru gymnastických športov prakticky demonštrovať osvojené cvičebné 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</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) športová gymnastika prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby akrobacia ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad skoky a obraty znožmo, skrčmo pripätmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom cvičenie na náradí a s náradím hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise moderná gymnastika D švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd výrazovo-estetické</li> </ul> |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        | prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov<br>kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov                                                                                               |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Postupy                                                                                                                                                                                | Formy                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>• expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná ( rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška )</li> <li>• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>• motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li> <li>• expozičná - metóda mimovoľného učenia sa ( preberanie názorov, postojov, záujmov, napodobňovanie činnosti )</li> <li>• fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka</li> <li>• Prípravné cvičenia</li> <li>• Zdokonaľovacie činnosti</li> <li>• metódy rozvoja silových schopností</li> <li>• Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti</li> <li>• kruhový tréning</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> <li>• Demonštračné formy</li> <li>• Samostatná práca žiakov</li> </ul> |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Vzťahy z                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• : Atletika</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• : Atletika</li> <li>• : Športové hry</li> <li>• : Testovanie</li> </ul>                                                                       |                                                                                                                                                                                                           |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pomôcky                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | medicinbal, žinenka, gymnastická koza, kruhy, hrazda, odrazový mostík, švihadlo a iné.                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy</li> <li>Mediálna výchova<br/>zosúladenie hudby a pohybu</li> <li>Ochrana života a zdravia<br/>hygiena, fyzické a sociálne aspekty Zdravia</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |

| Športové hry (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| futbal, hádzaná, volejbal, basketbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                     |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca využiť herné kombinácie a systémy v hre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre basketbal - prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel futbal - prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strel'ba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel volejbal - odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</li> </ul> |                                                                                                                                                                     |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Postupy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Formy                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná ( rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška )</li> <li>motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>expozičná - metóda mimovoľného učenia sa ( preberanie názorov, postojov, záujmov, napodobňovanie činnosti )</li> <li>diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>Nácvičné metódy</li> <li>Prípravné cvičenia</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>frontálna na hodine</li> <li>skupinová na hodine</li> <li>individuálna na hodine</li> <li>Samostatná práca žiakov</li> </ul> |

| Športové hry (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                    |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Postupy                                                                                            | Formy |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Zdokonaľovacie činnosti</li><li>• Herné cvičenia</li><li>• prípravná hra</li><li>• upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre</li></ul>                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |       |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                    |       |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Vzťahy z                                                                                           |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• : Atletika</li><li>• : Základy gymnastických športov</li><li>• : Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Florbal</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• : Atletika</li><li>• : Sezónne pohybové činnosti</li></ul> |       |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Pomôcky                                                                                            |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné                                                     |       |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |       |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li><li>• Environmentálna výchova<br/>vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus</li><li>• Ochrana života a zdravia<br/>účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li></ul>                                                                             |                                                                                                    |       |
| <b>AI gramotnosť</b><br>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov. |                                                                                                    |       |

| Sezónne pohybové činnosti (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| orientácia, buzola, presun, ochrana života                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonštrovať základné plavecké zručnosti popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob) vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho popísať základné techniky jednotlivých jázd oblúkov, brzdení a pod. správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností prispôsobiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov absolvovať</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• plávanie základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie) plavecké obrátky, štartový skok plavecké spôsoby kraul, znak, prsia dopomoc unavenému plavcovi základy záchrany topiaceho lyžovanie zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie pády na lyžiach a vstávanie výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja cvičenia v prírode orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia pod-</li> </ul> |

| Sezónne pohybové činnosti (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                        | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        | Ľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska presunu mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok základné pravidlá ochrany životného prostredia cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivco, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Postupy                                                                                                                                                                                | Formy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li> <li>• expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná ( rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška )</li> <li>• motivačná priebežná -motivačná výzva</li> <li>• expozičná - riešenie problému</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>• Zdokonaľovacie činnosti</li> <li>• Fixačné metódy</li> <li>• praktické cvičenie - precvičovanie</li> <li>• kruhový tréning</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> <li>• Samostatná práca žiakov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        | Vzťahy z                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• : Športové hry</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        | Pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        | stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a iné.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li> <li>• Environmentálna výchova vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

| Sezónne pohybové činnosti (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ochrana života a zdravia<br/>účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |

| Testovanie (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| člnkový beh, skok, ľah-sed                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                    | Obsahové štandardy                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Tabuľky podľa Moravca vid'. zdroje</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>člnkový beh, skok do diaľky z miest, ľah sed, beh za 12 min., výdž v zhybe</li> </ul>                                        |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Postupy                                                                                                                                                                            | Formy                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li> <li>fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning</li> <li>diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností</li> <li>praktické cvičenie - precvičovanie</li> </ul>                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>frontálna na hodine</li> <li>skupinová na hodine</li> <li>individuálna na hodine</li> <li>Samostatná práca žiakov</li> </ul> |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    | Vzťahy z                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>: Atletika</li> <li>: Základy gymnastických športov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    | Pomôcky                                                                                                                                                             |
| Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al (1996,1990), výukové CD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                    | stopky, pásmo                                                                                                                                                       |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                     |

| Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Florbal (10) |                    |
|-----------------------------------------------------------|--------------------|
| hokejka, loptička, bránka, prihrávka                      |                    |
| Výkonové štandardy                                        | Obsahové štandardy |

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, ukázať a v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca, využiť herné kombinácie v hre</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• funkcie hráčov v hre, systematika herných činností, herné kombinácie, herné systémy</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Florbal (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Postupy                                                                                                                                                                             | Formy                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li><li>• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li><li>• motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li><li>• diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li><li>• Metóda praktického precvičovania</li><li>• Nácvikové metódy</li><li>• Prípravné cvičenia</li><li>• prípravná hra</li><li>• upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre</li></ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li><li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• frontálna na hodine</li><li>• skupinová na hodine</li><li>• individuálna na hodine</li><li>• Samostatná práca žiakov</li></ul> |
| Medzipredmetové vzťahy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |
| Vzťahy do                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     | Vzťahy z                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• : Športové hry</li></ul>                                                                                                       |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | Pomôcky                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     | florbalová hokejka, bránky, loptička, výstroj                                                                                                                          |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li></ul> <b>AI gramotnosť</b><br>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov. |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                        |

## Učebné zdroje

| Literatúra                                                        | Pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al (1996,1990), výukové CD | štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné. medicinbal, žinenka, gymnastická koza, kruhy, hrazda, odrazový mostík, švihadlo a iné.lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné,stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a iné.florbalová hokejka, bránky, loptička, výstroj |

## 8. ročník

### Profilové kompetencie

- pozná a uplatňuje efektívne techniky učenia sa a osvojovania si poznatkov

- používa informačné a komunikačné technológie pre potreby učenia sa a pre svoj život

- dokáže aplikovať osvojené poznatky a metódy prírodných vied vo svojom živote
- uplatňuje osvojené základy pre efektívnu spoluprácu a komunikáciu v skupine
- chápe dôležitosť ochrany svojho zdravia a uprednostňuje základné princípy zdravého životného štýlu v každodennom živote
- prijíma rozmanitosť ako prirodzenú súčasť spoločnosti
- pozná a uplatňuje svoje práva a rešpektuje práva iných

## Tematické celky

| Atletika (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| šprint, beh, skok, hod, vrh, dráha                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Postupy                                                                                                                                                                                | Formy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>• motivačná vstupná - motivačný rozhovor</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>• Nácvikové metódy</li> <li>• Intervalová metóda</li> <li>• Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností</li> <li>• Zdokonaľovacie činnosti</li> <li>• Metódy rozvoja vytrvalostných schopností</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• Demonštračné formy</li> </ul>                                                                                                                                                                                  |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                        | Pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        | štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné                                                                                                                                                                                                                                     |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobnostný a sociálny rozvoj odolať negatívnym vplyvom okolia, rozvoj spolupatričnosti</li> <li>• Mediálna výchova</li> <li>• Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li> </ul>                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| <b>Atletika (20)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prierezové témy</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>AI gramotnosť</b><br>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov. |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| gymnastika, kotúle, premety, strečing, stoj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obsahové štandardy                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"><li>popísať štruktúru gymnastických športov prakticky demonštrovať osvojené cvičebné 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</li></ul>                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Postupy                                                                                                                                                                         | Formy                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"><li>motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li><li>motivačná vstupná - motivačný rozhovor</li><li>expozičná - metóda sprostredkovaného prenosu poznatkov - demonštračná ( demonštrácia obrazu, filmu, pohybu, činnosti, akustická, ... )</li><li>diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li><li>Metóda praktického precvičovania</li><li>Nácvičné metódy</li><li>Prípravné cvičenia</li><li>Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li><li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>frontálna na hodine</li><li>skupinová na hodine</li><li>individuálna na hodine</li><li>Samostatná práca žiakov</li></ul> |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pomôcky                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | medicinbal, žinenka, gymnastická koza, kruhy, hrazda, odrazový mostík, švihadlo a iné.                                                                                          |                                                                                                                                                                |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |

- Osobnostný a sociálny rozvoj  
pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy
- Mediálna výchova  
zosúladenie hudby a pohybu
- Ochrana života a zdravia  
hygiena, fyzické a sociálne aspekty Zdravia

**AI gramotnosť**

Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.

| Športové hry (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| futbal, hádzaná, volejbal, basketbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca využiť herné kombinácie a systémy v hre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre basketbal - prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel futbal - prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel volejbal - odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</li> </ul> |                                                                                                                                                                |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Postupy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Formy                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>motivačná vstupná - motivačný rozhovor</li> <li>motivačná priebežná - pochvala, povzbudenie, kritika</li> <li>Metóda praktického precvičovania</li> <li>Prípravné cvičenia</li> <li>Herné cvičenia</li> <li>prípravná hra</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>frontálna na hodine</li> <li>skupinová na hodine</li> <li>individuálna na hodine</li> <li>Demonštračné formy</li> </ul> |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pomôcky                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné                                                                                                                 |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li> <li>Environmentálna výchova vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus</li> <li>Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |

| Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Kin-ball (10) |
|------------------------------------------------------------|
| kin-ballová lopta, kužele, počítadlo, rozlišovačky, dresy  |

| Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Kin-ball (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                 | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, ukázať a v hre uplatniť základné herné činnosti jednotlivca, využiť herné kombinácie v hre</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>funkcie hráčov v hre, systematika herných činností, herné kombinácie, herné systémy, hra</li></ul>                                                  |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Postupy                                                                                                                                                                         | Formy                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"><li>motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li><li>motivačná vstupná - motivačný rozhovor</li><li>motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li><li>diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li><li>Metóda praktického precvičovania</li><li>Nácvikové metódy</li><li>Prípravné cvičenia</li><li>prípravná hra</li><li>upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre</li></ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li><li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>frontálna na hodine</li><li>skupinová na hodine</li><li>individuálna na hodine</li><li>Demonštračné formy</li><li>Samostatná práca žiakov</li></ul> |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                 | Pomôcky                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 | kinballova lopta, kužele, rozlišovačky, dresy, počítač                                                                                                                                    |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li></ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |

| Sezónne pohybové činnosti (5)                      |                    |
|----------------------------------------------------|--------------------|
| stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky |                    |
| Výkonové štandardy                                 | Obsahové štandardy |

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• demonštrovať základné plavecké zručnosti popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob) vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho popísať základné techniky jednotlivých jazd oblúkov, brzdení a pod. správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde zvládnuť preteky na jednoduchšej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km správne vykonať základné bezpeč-</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• plávanie základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie) plavecké obrátky, štartový skok plavecké spôsoby kraul, znak, prsia dopomoc unavenému plavcovi základy záchrany topiaceho lyžovanie zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne,</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Sezónne pohybové činnosti (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                  | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p>nostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov</p>                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                  | <p>korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie pády na lyžiach a vstávanie výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja cvičenia v prírode orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok základné pravidlá ochrany životného prostredia cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivco, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kameň, brvná a pod.), pohybové hry v prírode jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti</p> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Postupy                                                                                          | Formy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li> <li>• motivačná vstupná - problém ako motivácia</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>• Metóda praktického precvičovania</li> <li>• Nácvikové metódy</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> <li>• Samostatná práca žiakov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                  | Pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  | stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a iné                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li> <li>• Environmentálna výchova vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus</li> <li>• Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| Testovanie (1)                                                                           |                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| člnkový beh, skok, ľah-sed                                                               |                                                                                                                               |
| Výkonové štandardy                                                                       | Obsahové štandardy                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabuľkový podľa Moravca vid'. zdroje</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• člnkový beh, skok do diaľky z miest, ľah sed, beh za 12 min.,výdž v zhybe</li> </ul> |

| Testovanie (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Postupy                                                                                                                                                                                | Formy                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li> <li>• motivačná priebežná -motivačná výzva</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>• Motorické testovanie</li> <li>• kruhový tréning</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> </ul> |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        | Pomôcky                                                                                                                                  |
| Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al (1996,1990), výukové CD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        | stopky, pásmo                                                                                                                            |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobnostný a sociálny rozvoj</li> </ul> <p>pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy</p> <p><b>AI gramotnosť</b></p> <p>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |

## Učebné zdroje

| Literatúra                                                        | Pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al (1996,1990), výukové CD | štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné. medicinbal, žinenka, gymnastická koza, kruhy, hrazda, odrazový mostík, švihadlo a iné.lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné,stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a iné.florbalová hokejka, bránky, loptička, výstroj |

## 9. ročník

### Profilové kompetencie

- pozná a uplatňuje efektívne techniky učenia sa a osvojovania si poznatkov
- používa informačné a komunikačné technológie pre potreby učenia sa a pre svoj život
- dokáže aplikovať osvojené poznatky a metódy prírodných vied vo svojom živote
- posúdi svoje silné a slabé stránky s ohľadom na svoje ďalšie vzdelávanie a budúce profesijné záujmy
- chápe dôležitosť ochrany svojho zdravia a uprednostňuje základné princípy zdravého životného štýlu v každodennom živote

### Tematické celky

| Atletika (20)                      |                    |
|------------------------------------|--------------------|
| šprint, beh, skok, hod, vrh, dráha |                    |
| Výkonové štandardy                 | Obsahové štandardy |

|                                                                                                                             |                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Atletika (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh</li> <li>• skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Postupy                                                                                                                                                                                | Formy                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>• motivačná vstupná - motivačný rozhovor</li> <li>• diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie</li> <li>• Metóda praktického precvičovania</li> <li>• Návčičné metódy</li> <li>• Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností</li> <li>• Pripravné cvičenia</li> <li>• metódy rozvoja silových schopností</li> <li>• Metódy rozvoja vytrvalostných schopností</li> <li>• Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• frontálna na hodine</li> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> <li>• Samostatná práca žiakov</li> </ul>                                                                                |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                        | Pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        | štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné                                                                                                                                                                          |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobnostný a sociálny rozvoj odolávať negatívnym vplyvom okolia, rozvoj spolupatričnosti</li> <li>• Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>         Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| gymnastika, kotúle, premety, strečing, stoj                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• popísať štruktúru gymnastických športov</li> <li>• prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</li> </ul>                             |                                                                                                                                                                                                                                                            |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                        | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny</li> <li>zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>športová gymnastika</li> <li>prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybů, cvičebných tvarů, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</li> <li>akrobacia</li> <li>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</li> <li>skoky a obraty</li> <li>znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</li> <li>cvičenie na náradí a s náradím</li> <li>hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok</li> <li>preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</li> <li>nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo</li> <li>kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strhlav, zhyb vo vise</li> <li>moderná gymnastika D</li> <li>švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</li> <li>lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie</li> <li>šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd</li> <li>výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybů</li> </ul> |

| Základy gymnastických športov (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            | Obsahové štandardy                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</li> </ul>                                                           |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Postupy                                                                                                                                                                                                                                    | Formy                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>motivačná vstupná - motivačný rozhovor</li> <li>motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li> <li>Metóda praktického precvičovania</li> <li>Nácvičné metódy</li> <li>Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností</li> <li>metódy rozvoja silových schopností</li> <li>Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti</li> <li>zdokonaľovanie prvkov vo väzbách</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>frontálna na hodine</li> <li>skupinová na hodine</li> <li>individuálna na hodine</li> <li>Samostatná práca žiakov</li> </ul> |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                            | Pomôcky                                                                                                                                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            | medicinbal, žinenka, gymnastická koza, kruhy, hrazda, odrazový mostík, švihadlo a iné.                                                                              |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy</li> <li>Mediálna výchova<br/>zosúladenie hudby a pohybu</li> <li>Ochrana života a zdravia<br/>hygiena, fyzické a sociálne aspekty Zdravia</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
| Športové hry (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
| futbal, hádzaná, volejbal, basketbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                     |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku</li> <li>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</li> <li>hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</li> </ul> |                                                                                                                                                                     |

| Športové hry (20)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca</li> <li>využiť herné kombinácie a systémy v hre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>basketbal - prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel</li> <li>futbal - prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</li> <li>hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel</li> <li>volejbal - odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Postupy                                                                                                                                                                            | Formy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>motivačná vstupná - motivačný rozhovor</li> <li>motivačná priebežná - pochvala, povzbudenie, kritika</li> <li>Nácvikové metódy</li> <li>Prípravné cvičenia</li> <li>Herné cvičenia</li> <li>prípravná hra</li> <li>upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>frontálna na hodine</li> <li>skupinová na hodine</li> <li>individuálna na hodine</li> <li>Samostatná práca žiakov</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    | Pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    | lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj<br/>vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li> <li>Environmentálna výchova<br/>vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus</li> <li>Ochrana života a zdravia<br/>účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Sezónne pohybové činnosti (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                              | Obsahové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>demonštrovať základné plavecké zručnosti</li> <li>popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok</li> <li>preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob)</li> <li>vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho</li> <li>popísať základné techniky jednotlivých jazd oblúkov, brzdenie a pod.</li> <li>správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde</li> <li>zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km</li> <li>správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností</li> <li>prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností</li> <li>orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov</li> <li>absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km</li> <li>v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia</li> <li>zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov</li> <li>dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov</li> </ul> |                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>plávanie</li> <li>základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)</li> <li>plavecké obrátky, štartový skok</li> <li>plavecké spôsoby kraul, znak, prsia</li> <li>dopomoc unavenému plavcovi</li> <li>základy záchrany topiaceho</li> <li>lyžovanie</li> <li>zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky</li> <li>bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie</li> <li>pády na lyžiach a vstávanie</li> <li>výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja</li> <li>cvičenia v prírode</li> <li>orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska</li> <li>presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok</li> <li>základné pravidlá ochrany životného prostredia</li> <li>cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode</li> <li>jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Postupy                                                                                                                      | Formy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>frontálna na hodine</li> <li>skupinová na hodine</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

| Sezónne pohybové činnosti (5)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                  |                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Postupy                                                                                          | Formy                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná - motivačný rozhovor</li> <li>• motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li> <li>• Návčičné metódy</li> <li>• Prípravné cvičenia</li> <li>• Zdokonaľovacie činnosti</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• individuálna na hodine</li> </ul> |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                  |                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li> <li>• Environmentálna výchova vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus</li> <li>• Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>         Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                  |                                                                            |

| Testovanie (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| člnkový beh, skok, ľah-sed                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                        | Obsahové štandardy                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tabuľky podľa Moravca vid'. zdroje</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• člnkový beh, skok do diaľky z miest, ľah sed, beh za 12 min., výdž v zhybe</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Postupy                                                                                                                                                                                | Formy                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li> <li>• motivačná vstupná - motivačný rozhovor</li> <li>• motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li> <li>• fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning</li> <li>• Motorické testovanie</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>• deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• skupinová na hodine</li> <li>• individuálna na hodine</li> </ul>                      |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Osobnostný a sociálny rozvoj pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>         Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |

|                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|
| <b>Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Kinball (10)</b> |
| kin-ballová lopta, kužele, počítadlo, rozlišovačky, dresy        |

| Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Kinball (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Výkonové štandardy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                    | Obsahové štandardy                                                                                                                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, ukázať a v hre uplatniť základné herné činnosti jednotlivca, využiť herné kombinácie v hre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>funkcie hráčov v hre, systematika herných činností, herné kombinácie, herné systémy, hra</li> </ul> |
| Metódy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Postupy                                                                                                                                                                            | Formy                                                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>motivačná vstupná -motivačné rozprávanie</li> <li>motivačná vstupná - problém ako motivácia</li> <li>motivačná vstupná - motivačné rozprávanie</li> <li>motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika</li> <li>Nácvičné metódy</li> <li>Prípravné cvičenia</li> <li>Herné cvičenia</li> <li>prípravná hra</li> </ul>                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>analyticko - syntetický ( rozklad na časti a následné skladanie do celku )</li> <li>deduktívny ( od všeobecného ku konkrétnemu )</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>frontálna na hodine</li> <li>skupinová na hodine</li> <li>individuálna na hodine</li> </ul>         |
| Literatúra                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    | Pomôcky                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    | kinballova lopta, kužele, rozlišovačky, dresy, počítadlo                                                                                   |
| Prierezové témy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére</li> </ul> <p><b>AI gramotnosť</b><br/>         Žiak využíva nástroje umelej inteligencie pri získavaní informácií o pohybovej aktivite, zdravom životnom štýle a športe, pri plánovaní primeraných pohybových aktivít a pri sebahodnotení pohybového výkonu. Učí sa kriticky posudzovať správnosť a vhodnosť odporúčaní AI, rozpoznávať ich limity a používať AI bezpečne, zodpovedne a s ohľadom na ochranu osobných údajov.</p> |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                            |

## Učebné zdroje

| Literatúra                                                        | Pomôcky                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al (1996,1990), výukové CD | štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné. medicinbal, žinenka, gymnastická koza, kruhy, hrazda, odrazový mostík, švihadlo a iné.lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné,stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a iné.florbalová hokejka, bránky, loptička, výstroj |