

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	
• prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín	• technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností • atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh • skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou	
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie • expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná (rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška) • motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika • expozičná - metóda mimovoľného učenia sa (preberanie názorov, postojov, záujmov, napodobňovanie činností) • fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning • diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka • diagnostické a klasifikačné - rozhovor • Metóda praktického precvičovania • Návčičné metódy • Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností • Prípravné cvičenia • Zdokonaľovacie činnosti • metódy rozvoja silových schopností • Metódy rozvoja vytrvalostných schopností	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine • Demonštračné formy • Samostatná práca žiakov

Atletika (20)		
Metódy	Postupy	Formy
• Fixačné metódy • Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti • zdokonaľovanie prvkov vo väzbách • Názorná ukážka - demonštrácia • upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre • praktické cvičenie - precvičovanie		
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do	Vzťahy z	
• : Základy gymnastických športov • : Športové hry	• : Základy gymnastických športov • : Športové hry	
Literatúra	Pomôcky	
	štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné.	
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj odolávať negatívnym vplyvom svojho okolia, rozvoj spolupatričnosti • Mediálna výchova prezentácia činnosti v školskom časopise a na www stránke • Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť 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.		

Základy gymnastických športov (10)	
gymnastika, kotúle, premety, strečing, stoj	
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy
• 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	• 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

Základy gymnastických športov (10)		
		Obsahové štandardy
		• ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad • skoky a obraty • znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom • 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, preskok, 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 strhlav, zhyb vo vise • moderná gymnastika D • švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie • lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie • šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd • výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov • kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie • motivačná vstupná - motivačné rozprávanie	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine

Základy gymnastických športov (10)		
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika • expozičná - riešenie problému • Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností • Prípravné cvičenia • Zdokonaľovacie činnosti • metódy rozvoja silových schopností • Fixačné metódy • Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti • zdokonaľovanie prvkov vo väzbách • Názorná ukážka - demonštrácia • praktické cvičenie - precvičovanie • kruhový tréning	• deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• Demonštračné formy
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do	Vzťahy z	
• : Atletika	• : Atletika • : Športové hry	
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

Športové hry (20)		
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy	
- pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku - vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva - ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca - využiť herné kombinácie a systémy v hre	- funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy - hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre - basketbal - prihrávka, dribling, 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)	
Metódy	Postupy	Formy
- motivačná vstupná - motivačné rozprávanie - expozičná - riešenie problému - fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning - metódy rozvoja silových schopností - Metódy rozvoja vytrvalostných schopností - Fixačné metódy - Herné cvičenia - prípravná hra - Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti - upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre - kruhový tréning	- analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) - deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	- frontálna na hodine - skupinová na hodine - individuálna na hodine - Demonštračné formy

Športové hry (20)	
Medzipredmetové vzťahy	
Vzťahy do	Vzťahy z
: Atletika : Základy gymnastických športov	: Atletika : Sezónne pohybové činnosti : Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Florbal
Literatúra	Pomôcky
	lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné
Prierezové témy	
- Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére - Environmentálna výchova vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus - Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť 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.	

Sezónne pohybové činnosti (4)	
orientácia, buzola, presun, ochrana života	
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy
- 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 terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde - zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km - správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností - prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností	- plávanie - základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie) - plavecké obrátky, štartový skok - plavecké spôsoby kraul, znak, prsia - dopomoc unavenému plavcovi - základy záchrany topiaceho - lyžovanie - zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základny carvingovej techniky - bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie - pády na lyžiach a vstávanie

Sezónne pohybové činnosti (4)		
Výkonové štandardy		Obsahové štandardy
- orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov - absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km - v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia - zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov - dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov		- výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja - cvičenia v prírode - orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska - presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok - základné pravidlá ochrany životného prostredia - cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode - jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti
Metódy	Postupy	Formy
- motivačná vstupná - motivačné rozprávanie - motivačná vstupná - problém ako motivácia - expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - dialogická slovná (rozhovor, beseda, dramatizácia) - expozičná - metóda sprostredkovaného prenosu poznatkov - pozorovanie (javov, navodených situácií) - fixačná - metóda opakovania a precvičovania vedomostí a spôsobilostí - metóda otázok a odpovedí - diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka - prípravná hra	- analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) - deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	- skupinová na hodine - skupinová na vychádzke, exkurzii, výlete - individuálna na vychádzke, exkurzii, výlete - Samostatná práca žiakov
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do		Vzťahy z
: Športové hry		

Sezónne pohybové činnosti (4)	
Literatúra	Pomôcky
	stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a iné.
Prierezové témy	
- Environmentálna výchova ochrana životného prostredia, čisté prostredie – základ pre budúce generácie – úprava športového areálu - Ochrana života a zdravia poznaj svoje mesto účelová prechádzka 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.	

Testovanie (2)		
člnkový beh, skok, ľah-sed		
Výkonové štandardy		Obsahové štandardy
Tabuľky podľa Moravca vid'. zdroje		člnkový beh, skok do diaľky z miest, ľah sed, beh za 12 min., výdž v zhybe.
Metódy	Postupy	Formy
- diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie - diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka - Motorické testovanie	komplexný bez rozkladania (pri jednoduchých témach a úlohách)	individuálna na hodine
Literatúra		Pomôcky
Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al (1996,1990), výukové CD		stopky, pásmo
Prierezové témy		
Osobnostný a sociálny rozvoj pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy 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.		

Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Florbal (10)		
hokejka, loptička, bránka, prihrávka		
Výkonové štandardy		Obsahové štandardy
pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, ukázať a v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca, využiť herné kombinácie v hre		funkcie hráčov v hre, systematika herných činností, herné kombinácie, herné systémy
Metódy	Postupy	Formy

• motivačná vstupná - motivačný rozhovor • motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika • Herné cvičenia	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine • Demonštračné formy
---	--	--

Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Florbal (10)		
Metódy	Postupy	Formy
• prípravná hra • zdokonaľovanie prvkov vo väzbách		
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do	Vzťahy z	
• : Športové hry		
Literatúra	Pomôcky	
	florbalová hokejka, bránky, loptička, výstroj	
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére		
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.		

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

• prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín	• technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností
---	---

Atletika (20)		
		Obsahové štandardy
		• 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
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie • expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná (rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška) • fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning • diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie • Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností • Prípravné cvičenia • Zdokonaľovacie činnosti • metódy rozvoja silových schopností • Metódy rozvoja vytrvalostných schopností • Fixačné metódy • Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti • zdokonaľovanie prvkov vo väzbách • Názorná ukážka - demonštrácia • Motorické testovanie • praktické cvičenie - precvičovanie • kruhový tréning	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine • Demonštračné formy • Samostatná práca žiakov
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do		Vzťahy z
• : Základy gymnastických športov		• : Základy gymnastických športov

Atletika (20)	
Medzipredmetové vzťahy	
Vzťahy do	Vzťahy z
: Športové hry	: Športové hry : Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Bedminton
Literatúra	Pomôcky
	štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a i.
Prierezové témy	
- Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére - Multikultúrna výchova prezentácia športovcov rôznej pleti - Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť 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.	

Základy gymnastických športov (10)	
kotúle, stoj, gymnastika, premet	
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy
- 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	- 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 prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom - cvičenie na náradí a s náradím

Základy gymnastických športov (10)		
		Obsahové štandardy • 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 jednoožne 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, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie • lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie • šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd • výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov • kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie • expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná (rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška) • motivačná vstupná - motivačný rozhovor • motivačná vstupná - motivačné rozprávanie • motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika • expozičná - metóda sprostredkovaného prenosu poznatkov - demonštračná (demonštrácia ob-	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine • Demonštračné formy

Základy gymnastických športov (10)		
Metódy	Postupy	Formy
razu, filmu, pohybu, činnosti, akustická, ...) • fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning • diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie • diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka • Návčičné metódy • Prípravné cvičenia • Zdokonaľovacie činnosti • metódy rozvoja silových schopností • Metódy rozvoja vytrvalostných schopností • Fixačné metódy • Názorná ukážka - demonštrácia • praktické cvičenie - precvičovanie • kruhový tréning		
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do	Vzťahy z	
• : Atletika	• : Atletika • : Športové hry	
Literatúra	Pomôcky	
	Medicinbal, žinenka, kruhy, hrazda...	
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy • Multikultúrna 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, volejbal, hádzaná, basketbal		
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy	
- pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku - vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva - ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca - využiť herné kombinácie a systémy v hre	- funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy - hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre - basketbal - prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel - futbal - prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel - hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do 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)	
Metódy	Postupy	Formy
- metódy rozvoja silových schopností - Metódy rozvoja vytrvalostných schopností - Fixačné metódy - Herné cvičenia - prípravná hra - Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti - upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre - kruhový tréning	- analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) - deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	- frontálna na hodine - skupinová na hodine - individuálna na hodine - Demonštračné formy
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do	Vzťahy z	
: Atletika : Základy gymnastických športov	: Atletika : Sezónne pohybové činnosti : Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Badminton	

Športové hry (20)	
Literatúra	Pomôcky
	Lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné.
Prierezové témy	
- Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére - Environmentálna výchova medziľudské vzťahy - olympionizmus - Mediálna výchova prezentácie projektov regionálnych športovcov 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.	

Sezónne pohybové činnosti (5)	
príroda, ochrana života, buzola, kompas, orientácia	
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy
- 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 jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km - správne vykonať základné bezpečnostné 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	- 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 podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska

Sezónne pohybové činnosti (5)		
Výkonové štandardy		Obsahové štandardy
dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov		- presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok - základné pravidlá ochrany životného prostredia - cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode - jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti
Metódy	Postupy	Formy
- motivačná vstupná - motivačné rozprávanie - expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná (rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška) - fixačná - metóda opakovania a precvičovania vedomostí a spôsobilostí - ústne opakovanie učiva žiakom - diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka	- analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) - deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	- frontálna na hodine - skupinová na hodine - skupinová na vychádzke, exkurzii, výlete - Samostatná práca žiakov
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do		Vzťahy z
: Športové hry		
Literatúra		Pomôcky
		stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a i.
Prierezové témy		
- Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére - Environmentálna výchova poznaj svoje mesto účelová prechádzka - Ochrana života a zdravia ochrana životného prostredia, čisté prostredie – základ pre budúce generácie – úprava športového areálu 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.		

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

Testovanie (1)		
Výkonové štandardy		Obsahové štandardy
Tabuľky podľa Moravca vid' zdroje		člnkový beh, skok do diaľky z miesta, ľah sed, beh za 12 min., výdrž v zhybe.
Metódy	Postupy	Formy
- diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie - diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka - Motorické testovanie	komplexný bez rozkladania (pri jednoduchých témach a úlohách)	individuálna na hodine
Literatúra		Pomôcky
Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al. (1996, 1990)		stopky, pásmo
Prierezové témy		
Osobnostný a sociálny rozvoj pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy 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.		

Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Bedminton (10)		
sieť, raketka, košík, podanie		
Výkonové štandardy		Obsahové štandardy
Pomenovať a popísať a technicky uplatniť obranné a útočné údery v hre.		História, pravidlá HČJ a súťažný poriadok.
Metódy	Postupy	Formy

• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie • motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika • expozičná - riešenie problému • fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning • diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie • diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka • Návčičné metódy • Prípravné cvičenia • Zdokonaľovacie činnosti • Metódy rozvoja vytrvalostných schopností	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• skupinová na hodine • individuálna na hodine • Demonštračné formy • Samostatná práca žiakov
---	--	--

Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Bedminton (10)	
Medzipredmetové vzťahy	
Vzťahy do	Vzťahy z
• : Atletika • : Športové hry	
Literatúra	Pomôcky
	bedmintonové rakety, košíky, sieť
Prierezové témy	
• Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére 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.	

Učebné zdroje

Literatúra	Pomôcky
Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al. (1996, 1990)	bedmintonové rakety, košíky, sieť, stopky, pásmo, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky, lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele, medicinbal, 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

• prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín	• technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou
---	---

Atletika (20)		
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie • expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná (rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška) • motivačná priebežná -motivačná výzva • motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika • expozičná - metóda mimovoľného učenia sa (preberanie názorov, postojov, záujmov, napodobňovanie činnosti) • fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning • diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie • diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka • diagnostické a klasifikačné -rozhovor • Metóda praktického precvičovania • Návčičné metódy • Prípravné cvičenia • Zdokonaľovacie činnosti • Fixačné metódy • zdokonaľovanie prvkov vo väzbách • kruhový tréning	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine • Demonštračné formy • Samostatná práca žiakov
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do	Vzťahy z	
• : Základy gymnastických športov • : Športové hry	• : Základy gymnastických športov • : Športové hry • : Testovanie	

Atletika (20)	
Literatúra	Pomôcky
	štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné.
Prierezové témy	
- Osobnostný a sociálny rozvoj odolávať negatívnym vplyvom okolia, rozvoj spolupatričnosti - Mediálna výchova prezentácia činnosti v školskom časopise a na www stránke - Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť 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.	

Základy gymnastických športov (10)	
gymnastika, kotúle, premety, strečing, stoj	
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy
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	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

Základy gymnastických športov (10)		
		Obsahové štandardy
		prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie • expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná (rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška) • motivačná vstupná - motivačné rozprávanie • motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika • expozičná - metóda mimovoľného učenia sa (preberanie názorov, postojov, záujmov, napodobňovanie činnosti) • fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning • diagnostické a klasifikačné - pozorovanie žiaka • Prípravné cvičenia • Zdokonaľovacie činnosti • metódy rozvoja silových schopností • Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti • kruhový tréning	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine • Demonštračné formy • Samostatná práca žiakov
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do	Vzťahy z	
• : Atletika	• : Atletika • : Športové hry • : Testovanie	
Literatúra	Pomôcky	
	medicinbal, žinenka, gymnastická koza, kruhy, hrazda, odrazový mostík, švihadlo a iné.	

Základy gymnastických športov (10)
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	
• pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca využiť herné kombinácie a systémy v hre	• funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre basketbal - prihrávka, dribling, 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)	
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie • expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná (rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška) • motivačná vstupná - motivačné rozprávanie • expozičná - metóda mimovoľného učenia sa (preberanie názorov, postojov, záujmov, napodobňovanie činnosti) • diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie • Návčičné metódy • Prípravné cvičenia	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine • Samostatná práca žiakov

Športové hry (20)		
Metódy	Postupy	Formy
• Zdokonaľovacie činnosti • Herné cvičenia • prípravná hra • upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre		
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do	Vzťahy z	
• : Atletika • : Základy gymnastických športov • : Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Florbal	• : Atletika • : Sezónne pohybové činnosti	
Literatúra	Pomôcky	
	lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné	
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére • Environmentálna výchova vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus • Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť		
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.		

Sezónne pohybové činnosti (4)	
orientácia, buzola, presun, ochrana života	
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy
• 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 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	• 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-

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
• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie • expozičná - metóda priameho prenosu poznatkov - monologická slovná (rozprávanie, opis, vysvetľovanie, prednáška) • motivačná priebežná -motivačná výzva • expozičná - riešenie problému • diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie • Zdokonaľovacie činnosti • Fixačné metódy • praktické cvičenie - precvičovanie • kruhový tréning	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine • Samostatná práca žiakov
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do		Vzťahy z
• : Športové hry		
Literatúra		Pomôcky
		stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a iné.
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére • Environmentálna výchova vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus		

Sezónne pohybové činnosti (4)
Prierezoové témy
Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť 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.

Testovanie (2)		
člnkový beh, skok, ľah-sed		
Výkonové štandardy		Obsahové štandardy
Tabuľky podľa Moravca vid'. zdroje		člnkový beh, skok do diaľky z miest, ľah sed, beh za 12 min., výdž v zhybe
Metódy	Postupy	Formy
- motivačná vstupná -motivačné rozprávanie - fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning - diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie - Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností - praktické cvičenie - precvičovanie	- analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) - deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	- frontálna na hodine - skupinová na hodine - individuálna na hodine - Samostatná práca žiakov
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do		Vzťahy z
: Atletika : Základy gymnastických športov		
Literatúra		Pomôcky
Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al (1996,1990), výukové CD		stopky, pásmo
Prierezoové témy		
Osobnostný a sociálny rozvoj pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy 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.		

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

• pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i útoku, ukázať a v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca, využiť herné kombinácie v hre	• funkcie hráčov v hre, systematika herných činností, herné kombinácie, herné systémy
--	---

Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Florbal (10)		
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie • motivačná vstupná - motivačné rozprávanie • motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika • diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie • Metóda praktického precvičovania • Nácvikové metódy • Prípravné cvičenia • prípravná hra • upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine • Samostatná práca žiakov
Medzipredmetové vzťahy		
Vzťahy do		Vzťahy z
		• : Športové hry
Literatúra		Pomôcky
		florbalová hokejka, bránky, loptička, výstroj
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére 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.		

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
• prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín		• technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná - motivačné rozprávanie • motivačná vstupná - motivačný rozhovor • diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie • Nácvikové metódy • Intervalová metóda • Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností • Zdokonaľovacie činnosti • Metódy rozvoja vytrvalostných schopností	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • Demonštračné formy
Literatúra		Pomôcky
		štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj odolať negatívnym vplyvom okolia, rozvoj spolupatričnosti • Mediálna výchova • Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť		

Atletika (20)
Prierezové témy
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.

Základy gymnastických športov (10)		
gymnastika, kotúle, premety, strečing, stoj		
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy	
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		
Metódy	Postupy	Formy
- motivačná vstupná -motivačné rozprávanie - motivačná vstupná - motivačný rozhovor - expozičná - metóda sprostredkovaného prenosu poznatkov - demonštračná (demonštrácia obrazu, filmu, pohybu, činnosti, akustická, ...) - diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie - Metóda praktického precvičovania - Nácvičné metódy - Prípravné cvičenia - Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti	- analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) - deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	- frontálna na hodine - skupinová na hodine - individuálna na hodine - Samostatná práca žiakov
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	
pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca využiť herné kombinácie a systémy v hre	funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre basketbal - prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel futbal - prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel volejbal - odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)	
Metódy	Postupy	Formy
- motivačná vstupná - motivačné rozprávanie - motivačná vstupná - motivačný rozhovor - motivačná priebežná - pochvala, povzbudenie, kritika - Metóda praktického precvičovania - Prípravné cvičenia - Herné cvičenia - prípravná hra	- analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) - deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	- frontálna na hodine - skupinová na hodine - individuálna na hodine - Demonštračné formy
Literatúra		Pomôcky
		lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné
Prierezové témy		
- Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére - Environmentálna výchova vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus - Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť 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.		

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
pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, ukázať a v hre uplatniť základné herné činnosti jednotlivca, využiť herné kombinácie v hre		funkcie hráčov v hre, systematika herných činností, herné kombinácie, herné systémy, hra
Metódy	Postupy	Formy
- motivačná vstupná - motivačné rozprávanie - motivačná vstupná - motivačný rozhovor - motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika - diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie - Metóda praktického precvičovania - Nácvičné metódy - Prípravné cvičenia - prípravná hra - upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre	- analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) - deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	- frontálna na hodine - skupinová na hodine - individuálna na hodine - Demonštračné formy - Samostatná práca žiakov
Literatúra		Pomôcky
		kinballova lopta, kužele, rozlišovačky, dresy, počítač
Prierezové témy		
Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére 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.		

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

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 terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km správne vykonať základné bezpeč-	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,
--	---

Sezónne pohybové činnosti (5)		
Výkonové štandardy		Obsahové štandardy
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		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, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie • motivačná vstupná - problém ako motivácia • diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie • Metóda praktického precvičovania • Nácvikové metódy	• deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine • Samostatná práca žiakov
Literatúra		Pomôcky
		stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky, dopravné značky a iné
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére • Environmentálna výchova vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus • Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť 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.		

Testovanie (1)	
člnkový beh, skok, ľah-sed	
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy
• Tabuľkový podľa Moravca vid'. zdroje	• člnkový beh, skok do diaľky z miest, ľah sed, beh za 12 min.,výdž v zhybe

Testovanie (1)		
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie • motivačná priebežná -motivačná výzva • diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie • Motorické testovanie • kruhový tréning	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine
Literatúra		Pomôcky
Modifikované tabuľky podľa Moravca et. al (1996,1990), výukové CD		stopky, pásmo
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy 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.		

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

• prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín	• technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností
---	---

Atletika (20)		
		Obsahové štandardy
		• 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
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie • motivačná vstupná - motivačný rozhovor • diagnostické a klasifikačné - praktické skúšanie • Metóda praktického precvičovania • Návčičné metódy • Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností • Pripravné cvičenia • metódy rozvoja silových schopností • Metódy rozvoja vytrvalostných schopností • Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• frontálna na hodine • skupinová na hodine • individuálna na hodine • Samostatná práca žiakov
Literatúra		Pomôcky
		štartovacie bloky, kriketová loptička, guľa, atletický kolík, stopky, pásmo a iné
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj odolávať negatívnym vplyvom okolia, rozvoj spolupatričnosti • Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť 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.		
Základy gymnastických športov (10)		
gymnastika, kotúle, premety, strečing, stoj		
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy	
• popísať štruktúru gymnastických športov • prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky	• rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)	

Základy gymnastických športov (10)	
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy
- vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny - zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach	- športová gymnastika - prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybů, cvičebných tvarů, 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 prípäťmo, 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 strhlav, zhyb vo vise - moderná gymnastika D - švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie - lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie - šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd - výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybů

Základy gymnastických športov (10)		
		Obsahové štandardy
		kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov
Metódy	Postupy	Formy
- motivačná vstupná - motivačné rozprávanie - motivačná vstupná - motivačný rozhovor - motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika - Metóda praktického precvičovania - Nácvikové metódy - Metódy rozvoja odrazových a rýchlostných schopností - metódy rozvoja silových schopností - Odrazové cvičenia na rozvoj výbušnosti - zdokonaľovanie prvkov vo väzbách	- analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) - deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	- frontálna na hodine - skupinová na hodine - individuálna na hodine - Samostatná práca žiakov
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
- pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku - vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva	- funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy - hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre

Športové hry (20)		
Výkonové štandardy		Obsahové štandardy
- ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca - využiť herné kombinácie a systémy v 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 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)
Metódy	Postupy	Formy
- motivačná vstupná - motivačné rozprávanie - motivačná vstupná - motivačný rozhovor - motivačná priebežná - pochvala, povzbudenie, kritika - Nácvikové metódy - Prípravné cvičenia - Herné cvičenia - prípravná hra - upevňovanie a kreatívne využívanie nadobudnutých pohybových zručností v hre	- analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) - deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	- frontálna na hodine - skupinová na hodine - individuálna na hodine - Samostatná práca žiakov
Literatúra		Pomôcky
		lopty, sieť, dresy, rozlišovačky, kužele a iné
Prierezové témy		
- Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére - Environmentálna výchova vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus - Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť 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.		

Sezónne pohybové činnosti (5)		
stopky, buzola, turistická mapa, zdravotné pomôcky		
Výkonové štandardy	Obsahové štandardy	
- 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, brzdenie a pod. - správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde - zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km - správne vykonať základné bezpečnostné 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	- 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 podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska - presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok - základné pravidlá ochrany životného prostredia - cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode - jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti	
Metódy	Postupy	Formy
motivačná vstupná - motivačné rozprávanie	analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku)	- frontálna na hodine - skupinová na hodine

Sezónne pohybové činnosti (5)		
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná - motivačný rozhovor • motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika • Návčičné metódy • Prípravné cvičenia • Zdokonaľovacie činnosti	• deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• individuálna na hodine
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére • Environmentálna výchova vzťahy medzi ľuďmi - olympionizmus • Ochrana života a zdravia účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie a zdatnosť 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.		

Testovanie (1)		
člnkový beh, skok, ľah-sed		
Výkonové štandardy		Obsahové štandardy
• Tabuľky podľa Moravca vid'. zdroje		• člnkový beh, skok do diaľky z miest, ľah sed, beh za 12 min., výdž v zhybe
Metódy	Postupy	Formy
• motivačná vstupná -motivačné rozprávanie • motivačná vstupná - motivačný rozhovor • motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika • fixačná - metóda precvičovania a zdokonaľovania zručností - motorický tréning • Motorické testovanie	• analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) • deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	• skupinová na hodine • individuálna na hodine
Prierezové témy		
• Osobnostný a sociálny rozvoj pestovanie a udržiavanie životnej rovnováhy 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.		

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

Netradičné a menej známe pohybové aktivity - Kinball (10)		
Výkonové štandardy		Obsahové štandardy
pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, ukázať a v hre uplatniť základné herné činnosti jednotlivca, využiť herné kombinácie v hre		funkcie hráčov v hre, systematika herných činností, herné kombinácie, herné systémy, hra
Metódy	Postupy	Formy
- motivačná vstupná -motivačné rozprávanie - motivačná vstupná - problém ako motivácia - motivačná vstupná - motivačné rozprávanie - motivačná priebežná - pochvala , povzbudenie, kritika - Nácvičné metódy - Prípravné cvičenia - Herné cvičenia - prípravná hra	- analyticko - syntetický (rozklad na časti a následné skladanie do celku) - deduktívny (od všeobecného ku konkrétnemu)	- frontálna na hodine - skupinová na hodine - individuálna na hodine
Literatúra		Pomôcky
		kinballova lopta, kužele, rozlišovačky, dresy, počítadlo
Prierezové témy		
Osobnostný a sociálny rozvoj vytváranie kladných vzťahov v zdravej súťaživej atmosfére 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.		

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