

UČEBNÉ OSNOVY Z TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY 5.-9. ročník

Stupeň vzdelania	nižšie sekundárne vzdelanie ISCED2
Forma štúdia	denná
Dĺžka štúdia	deväťročná
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb				
Vyučovací predmet	Telesná a športová výchova				
Ročník	5.	6.	7.	8.	9.
Štátny vzdelávací program	2	2	2	2	2
Školský vzdelávací program	0	0	0	1 (ŠŠP)	0
Spolu	2	2	2	3	2

1. Charakteristika predmetu

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

Telesná a športová výchova spája vedomosti, návyky a zručnosti spojené so zdravím, zdravým životným štýlom, pohybovou a športovou aktivitou využiteľnými nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Žiaci si vytvoria predstavu o význame pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní aktívneho zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Pri realizovaní obsahu telesnej a športovej výchovy je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov, ktoré by mali byť zohľadnené pri plánovaní cvičení, ako aj pri hodnotení žiakov. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení vo svojej pohybovej výkonnosti pri akceptovaní ich vlastných predpokladov.

2. Ciele predmetu

Kognitívne ciele: (poznávacie)

- vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia,
- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- využívať vedomosti o potrebe pohybu ako prevenciu pred civilizačnými ochoreniami,
- poznať zásady správnej výživy,
- rozvíjať schopnosti myslieť koncepčne, kreatívne, kriticky a analyticky,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie,
- vedieť získavať, triediť, analyzovať a vyhodnocovať informácie z rozličných vedeckých a technologických informačných zdrojov,
- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- využívať každú príležitosť na rozvíjanie pohybových schopností.

Psychomotorické ciele: (výcvikové)

- vedieť získať informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- osvojiť si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- dodržiavať pravidlá bezpečnosti práce pri cvičení,
- vedieť používať náradie a rôzne pomôcky,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- riešiť problémové situácie,
- vedieť nájsť, získať a spracovať informácie z odbornej literatúry a internetu.

Afektívne ciele: (výchovné)

- mať vytvorený hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vzbudiť u žiakov záujem o prírodu, pravidelné cvičenie a sezónne druhy športov,
- vytvárať pozitívny vzťah žiakov k procesu poznávania a zdokonaľovania svojich schopností,
- preukazovať pozitívny postoj k súťaženiu,
- preukazovať pozitívny vzťah k súperom,
- dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny,
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
- reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí,
- mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

Kľúčové kompetencie vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy

Telesná a športová výchova napriek svojmu špecifickému zameraniu prispieva k rozvoju kľúčových kompetencií :

Komunikačné

- schopnosť porozumieť inej osobe a adekvátne reagovať,
- schopnosť vysvetliť a byť pochopený,
- schopnosť zúčastniť sa verejnej diskusie v rámci športových aktivít,
- schopnosti spolupracovať s ostatnými,

Kompetencia riešiť problémy

- uplatňuje pri riešení problémov vhodné metódy založené na analyticko-kritickom a tvorivom myslení,
- je otvorený (pri riešení problémov) získavaniu a využívaniu rôznych, aj inovatívnych postupov, formuluje argumenty a dôkazy na obhájenie svojich výsledkov,
- dokáže spoznávať pri jednotlivých riešeniach ich klady i zápory a uvedomuje si aj potrebu zvažovať úroveň ich rizika,
- má predpoklady na konštruktívne a kooperatívne riešenie konfliktov,

Kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií

- schopnosť pripraviť stratégiu,
- schopnosť predvídať a reflektovať na zmeny
- využívať IKT k získavaniu informácií o témach súvisiacich s pohybom a zdravím,

- poznať a využívať aplikácie pre podporu pravidelnej pohybovej aktivity,
- kreatívne, inovatívne a kritické myslenie,

Kompetencia k celoživotnému učniu sa – učiť sa učiť

- uvedomuje si potrebu svojho autonómneho učenia sa ako prostriedku seberealizácie a osobného rozvoja,
- dokáže reflektovať proces vlastného motorického učenia,
- kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti,

Kompetencie sociálne a personálne

- dokáže na primeranej úrovni reflektovať vlastnú identitu a budovať si vlastnú samostatnosť/nezávislosť ako člen celku/tímu,
- vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
- osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine/tíme
- uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať pri dosahovaní spoločných cieľov,
- dokáže odhadnúť a korigovať dôsledky vlastného správania a konania a uplatňovať sociálne prospešné zmeny v medzosobných vzťahoch,

Kompetencie pracovné

- dokáže si stanoviť ciele s ohľadom na svoje profesijné záujmy, kriticky hodnotí svoje výsledky a aktívne pristupuje k uskutočneniu svojich cieľov,
- je flexibilný a schopný prijať a zvládať inovatívne zmeny,

Kompetencie smerujúce k iniciatívnosti a podnikavosti

- dokáže inovovať zaužívané postupy pri riešení úloh, plánovať a riadiť pohybovú činnosť so zámerom dosiahnuť ciele, a to nielen v rámci športovej hry, ale aj v každodennom živote,

Kompetencie občianske

- uvedomuje si základné humanistické hodnoty, zmysel národného kultúrneho dedičstva, uplatňuje a ochraňuje princípy demokracie,
- vyvážene chápe svoje osobné záujmy v spojení so záujmami širšej skupiny, resp . spoločnosti
- uvedomuje si svoje práva v kontexte so zodpovedným prístupom k svojim povinnostiam, prispieva k naplneniu práv iných,
- je otvorený kultúrnej a etnickej rôznorodosti,
- má predpoklady zainteresovane sledovať a posudzovať udalosti a vývoj verejného života a zaujímať k nim stanoviská, aktívne podporuje udržateľnosť kvality životného prostredia,
- uvedomuje si a zachováva základné princípy fair play,

Kompetencie vnímať a chápať kultúru a vyjadrovať sa nástrojmi kultúry

- uvedomuje si význam umenia a kultúrnej komunikácie vo svojom živote a v živote celej spoločnosti,
- cení si a rešpektuje umenie a kultúrne historické tradície,
- správa sa kultivovane, primerane okolnostiam a situáciám,
- je tolerantný a empatický k prejavom iných kultúr.

3. Stratégie vyučovania

Telesná a športová výchova okrem cieľov zameraných na rozvoj pohybových schopností a telesnej zdatnosti zahŕňa i ciele orientované na celkový rozvoj osobnosti žiaka, utváranie pozitívnych postojov k pravidelnej pohybovej aktivite a vnímaniu pohybovej aktivity ako súčasť každodenného režimu žiaka. K tomu by mal prispievať obsah telesnej a športovej výchovy, ktorý by mal zohľadňovať individuálne dispozície žiakov, vytvárať podnetné prostredie, ktoré umožní žiakom sa rovnocenne zapájať do výučbového procesu. Významnými faktormi ovplyvňujúcimi výučbu sú i metódy a formy vyučovania prezentované nižšia ako i možnosti modifikácie tradičných prostriedkov a telesných cvičení

Metódy a formy vyučovania vzhľadom na výkon

- motivačná metóda,
- rozhovor,
- motivačný rozhovor,
- riadený rozhovor,
- heuristický rozhovor,
- dialóg,
- expozičná metóda,
- fixačná metóda,
- frontálne opakovanie,
- prezentácia,
- výklad,
- praktické cvičenia,
- pochvala a povzbudenie,
- skupinová práca,
- projektové vyučovanie,
- práca s internetom/aplikáciami.

Názov tematického celku	Stratégie výučby Metódy	Stratégie výučby Postupy	Formy práce
--	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------

Atletika	Názorná ukážka Výklad Pozorovanie Opakovacie cvičenia	Cvičenia s kriketovou loptičkou, štafetovým kolíkom. Skoky do doskočiska (pieskovisko, hrubá žinienka).	Hromadná Skupinová Individuálna
Športové hry	Osobný príklad Vysvetľovanie Hravé metódy Školský turnaj Opakovacie cvičenia Súťaživá Orientácie	Cvičenia s loptami (basketbalovými, hádzanárskymi, volejbalovými, futbalovými, florbalovými)	
Športová gymnastika	Názorná ukážka Výklad Praktická demonštrácia Pozorovanie Opakovacie cvičenia	Praktické cvičenia na žinienkach, hrazde, kruhoch, kladine a koze.	
Sezónne činnosti	Osobný príklad Vysvetľovanie Názorná ukážka Opakovacie cvičenia	Cvičenia od najjednoduchších pohybových činností po najzložitejšie od chôdze, cez beh, odpich, brzdenie, korčuľovanie	
Povinný výberový tematický celok - Florbal	Praktická demonštrácia Pozorovanie Vysvetľovanie Opakovacie cvičenia Súťaživá	Praktické cvičenia s florbalovými hokejkami.	
Testovanie	Vhodná motivácia Ukážka	Využiť vhodné pomôcky na testovanie.	

4. Prierezové témy:

Multikulturálna výchova

- *Zjazdové lyžovanie* –oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky.

Mediálna výchova

- *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.

Osobnostný a sociálny rozvoj

-Plávanie

-Plavecké obrátky, štartový skok, plavecké spôsoby kraul, znak, prsia.
Dopomoc unavenému plavcovi,základy

Environmentálna výchova

-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.

Dopravná výchova – Výchova k bezpečnosti v cestnej premávke

- Zjazdové lyžovanie

-Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.

Ochrana života a zdravia

-Atletika

-Hod kriketkou, granátom

-Vrh guľou

Florball, Volejbal, Basketbal, Vybíjaná, Futbal

Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra

Gymnastika

-Športová gymnastika

Ľah vznesmo; stoj na lopatkách s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej

Akrobacia- polohy, kotúľové väzby, stoj na rukách s oporou,

–kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách

–kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad.

Moderná gymnastika

-švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie

-kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie

-lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie;vyvažovanie

Finančná gramotnosť

-Atletika-Štarty, Beh na 60 m, Hod kriketkou, Skok do diaľky, Vytrvalostný beh-600 m-D, Vytrvalostný beh-1000 m -CH, Štafetový beh

-Hry: Volejbal, Basketbal, Florball, Futbal

-Testy pohybovej výkonnosti

-Lyžovanie

-Plávanie

-Gymnastika

Čitateľská gramotnosť

Atletika, Športové hry, Lyžovanie, Gymnastika

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

1. Zdravie a jeho poruchy
2. Zdravý životný štýl
3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
4. Športové činnosti pohybového režimu

Tematické celky predmetu

1. Atletika
2. Športové hry
3. Športová gymnastika
4. Testovanie
5. Netradičné športové hry

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Zdravie a jeho poruchy	
<p>Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením.</p> <p>Cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično -koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku.</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</p> <p>zostaviť a realizovať jednoduché rozcvičenie pre každý tematický celok,</p> <p>dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</p>

Hygiena úborov.

Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín).

Zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela .

Základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity.

aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení,

ohodnotiť správne držanie tela,

vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém.

Zdravý životný štýl

<p>Zásady racionálnej výživy.</p> <p>Pohybový režim, aktívny odpočinok.</p> <p>Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí.</p> <p>Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.).</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>vysvetliť základy racionálnej výživy,</p> <p>charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</p> <p>charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</p> <p>uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa.</p>
<p>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</p>	
<p>Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť.</p> <p>Poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike.</p> <p>Kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii.</p> <p>Kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program,</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,</p> <p>posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,</p> <p>aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</p>

<p>plyometrický program, základná gymnastika , rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia.</p> <p>Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh.</p>	<p>každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,</p>
<p>Športové činnosti pohybového režimu</p>	
<p>Odborná terminológia telovýchovných a športových činností.</p> <p>Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení.</p> <p>Technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov.</p> <p>Pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov.</p> <p>Dodržiavanie fair -play, organizácia súťaží.</p> <p>Úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH.</p> <p>OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair- play.</p>	<p>používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</p> <p>charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</p> <p>prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</p> <p>aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,</p> <p>uplatňovať zásady fair –play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</p> <p>uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,</p> <p>popísať význam základných olympijských myšlienok.</p>

Telesná a športová výchova - 5. + 7. ročník chlapci	66 hodín ročne
Obsah vzdelávania je zadaný nasledovnými tematickými celkami:	
Poučenie o bezpečnosti (1 hodina)	
Atletika (17 hodín)	
Športové hry (19 hodín)	
Netradičné športové hry (9 hodín)	
Testovanie (5 hodiny)	
Športová gymnastika (15 hodín)	

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Atletika (12+5)	
<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Štartové povely (nízky, stredný), technika behu</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šľapavý beh, beh na 60 m, Hod kriketkou, Skok do diaľky, Vytrvalostný beh-600 m-D, Vytrvalostný beh-1000 m -CH, Štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, hod loptičkou - granátom</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>

Športové hry (19 hodín)	
<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p>Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre.</p> <p>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.</p> <p>Volejbal odbitie horné a dolné na mieste a po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</p> <p>Futbal - prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p> <p>Tenis – pravidlá, odbíjanie loptičky nahor a nadol, súťažné a štafetové cvičenia</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</p> <p>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</p> <p>využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p>
Netradičné športové hry (9 hodín)	
<p>Florball Vedenie loptičky Prihrávky Herné kombinácie Strel'ba Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia.</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>Osvojiť si základné pravidlá pohybových hier, základy organizácie práce a bezpečnosti pri cvičení využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť,</p> <p>pozná a dodržiava zásady správnej výživy,</p> <p>zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,</p>

<p>Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania hokejky streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend , bekhend a podanie /. Herné hodiny.</p>	
<p>Testovanie (5 hodiny)</p>	
<p>Skok do diaľky z miesta, ľah sed Výdrž v zhybe, silový trojboj</p>	
<p>Športová gymnastika (15 hodín)</p>	
<p>Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy).</p> <p>Športová gymnastika.</p> <p>Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby.</p> <p>Akrobacia- ľah vznesmo; stoj na lopatkách s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stoj na rukách s oporou, –kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách –kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad.</p> <p>Skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom.</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>popísať štruktúru gymnastických športov,</p> <p>prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</p>

Cvičenie na náradí a s náradím

hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, prešvihy únožmo vpred, vzad, visy-vznesmo, strmhlav, záves v podkolení, zoskok

preskok

–koza na šírku D, CH: skrčka, roznožka, odbočka

-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

Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.

vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,

zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu p
ohybu v gymnastických súťažiach.

Telesná a športová výchova - 5. + 7. ročník dievčatá	66 hodín ročne
Obsah vzdelávania je zadaný nasledovnými tematickými celkami:	
Poučenie o bezpečnosti (1 hodina)	
Atletika (17 hodín)	
Športové hry (19 hodín)	
Netradičné športové hry (9 hodín)	
Testovanie (5 hodiny)	
Športová gymnastika (15 hodín)	

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Atletika (12+5)	
<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Štartové povely (nízky, stredný), technika behu</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šľapavý beh, beh na 60 m, Hod kriketkou, Skok do diaľky, Vytrvalostný beh-600 m-D, Vytrvalostný beh-1000 m -CH, Štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, hod loptičkou - granátom</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>

Športové hry (19 hodín)	
<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p>Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre.</p> <p><i>Vybíjaná</i> – HČJ prihrávky, strelba, vedenie lopty, preberanie lopty, obchádzanie súpera, herné kombinácie, hra</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</p> <p>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</p> <p>využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p>
Netradičné športové hry (9 hodín)	
<p>Florbball</p> <p>Vedenie loptičky</p> <p>Prihrávky</p> <p>Herné kombinácie</p> <p>Strelba</p> <p>Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia.</p> <p>Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana.</p> <p>Osvojenie si správneho držania hokejky</p> <p>streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore.</p> <p>Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend ,</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>Osvojiť si základné pravidlá pohybových hier, základy organizácie práce a bezpečnosti pri cvičení využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť,</p> <p>pozná a dodržiava zásady správnej výživy,</p> <p>zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,</p>

<p>bekhend a podanie /. Herné hodiny. Prehazovaná</p>	
<p>Testovanie (5 hodiny)</p>	
<p>Skok do diaľky z miesta, ľah sed Výdrž v zhybe, silový trojboj</p>	
<p>Športová gymnastika (15 hodín)</p>	
<p>Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy).</p> <p>Športová gymnastika.</p> <p>Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby.</p> <p>Akrobacia- ľah vznesmo; stoj na lopatkách s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stoj na rukách s oporou, –kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách –kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad.</p> <p>Skoky a obraty znožmo, skrčmo prípätko, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom.</p> <p>Cvičenie na náradí a s náradím</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>popísať štruktúru gymnastických športov,</p> <p>prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</p>

<p>hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, prešvihy únožmo vpred, vzad, visy-vznesmo, strmhlav, záves v podkolení, zoskok</p> <p>preskok</p> <p>–koza na šírku D, CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>-moderná gymnastika D švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie</p> <p>–kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</p> <p>-lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie;vyvažovanie</p> <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p>	<p>vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</p> <p>zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.</p>
--	--

Telesná a športová výchova - 6. ročník chlapci	66 hodín ročne
Obsah vzdelávania je zadefinovaný nasledovnými tematickými celkami:	
Poučenie o bezpečnosti (1 hodina)	

Atletika (17 hodín)
Športové hry (19 hodín)
Netradičné športové hry (9 hodín)
Testovanie (5 hodiny)
Športová gymnastika (15 hodín)

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Atletika (12+5)	
<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Štartové povely (nízky, stredný), technika behu</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šľapavý beh, beh na 60 m, Hod kriketkou, Skok do diaľky, Vytrvalostný beh-600 m-D, Vytrvalostný beh-1000 m -CH, Štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, hod loptičkou - granátom</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>
Športové hry (19 hodín)	
<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p>Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</p>

<p>danej športovej hre.</p> <p>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.</p> <p>Volejbal odbitie horné a dolné na mieste a po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</p> <p>Futbal - prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p> <p>Tenis – pravidlá, odbíjanie loptičky nahor a nadol, súťažné a štafetové cvičenia</p>	<p>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</p> <p>využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p>
<p>Netradičné športové hry (9 hodín)</p>	
<p>Florball Vedenie loptičky Prihrávky Herné kombinácie Strel'ba Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania hokejky streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend ,</p>	<p>Žiak vie: Osvojiť si základné pravidlá pohybových hier, základy organizácie práce a bezpečnosti pri cvičení využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť, pozná a dodržiava zásady správnej výživy, zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,</p>

bekhend a podanie /. Herné hodiny.	
Testovanie (5 hodiny)	
Skok do diaľky z miesta, ľah sed Výdrž v zhybe, silový trojboj	
Športová gymnastika (15 hodín)	
<p>Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy).</p> <p>Športová gymnastika.</p> <p>Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby.</p> <p>Akrobacia- ľah vznesmo; stoj na lopatkách s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stoj na rukách s oporou, –kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách –kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad.</p> <p>Skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom.</p> <p>Cvičenie na náradí a s náradím</p> <p>hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, prešvihy únožmo vpred, vzad, visy-vznesmo, strmhlav, záves</p>	<p>Žiak vie:</p> <p>popísať štruktúru gymnastických športov,</p> <p>prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</p>

<p>v podkolení, zoskok</p> <p>preskok</p> <p>–koza na šírku D, CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>-moderná gymnastika D švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie</p> <p>–kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</p> <p>-lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie;vyvažovanie</p> <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p>	<p>vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</p> <p>zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu p ohybu v gymnastických súťažiach.</p>
---	---

Telesná a športová výchova - 6. ročník dievčatá	66 hodín ročne
Obsah vzdelávania je zadefinovaný nasledovnými tematickými celkami:	
Poučenie o bezpečnosti (1 hodina)	
Atletika (17 hodín)	
Športové hry (19 hodín)	

Netradičné športové hry (9 hodín)
Testovanie (5 hodiny)
Športová gymnastika (15 hodín)

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Atletika (12+5)	
<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Štartové povely (nízky, stredný), technika behu</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šľapavý beh, beh na 60 m, Hod kriketkou, Skok do diaľky, Vytrvalostný beh-600 m-D, Vytrvalostný beh-1000 m -CH, Štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, hod loptičkou - granátom</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>
Športové hry (19 hodín)	
<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p>Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre.</p> <p><i>Vybíjaná</i> – HČJ prihrávky, strelba, vedenie lopty, preberanie lopty,</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</p> <p>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných</p>

obchádzanie súpera, herné kombinácie, hra	činností jednotlivca, využiť herné kombinácie a systémy v hre.
Netradičné športové hry (9 hodín)	
<p>Florball Vedenie loptičky Prihrávky Herné kombinácie Strelba Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania hokejky streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend , bekhend a podanie /. Herné hodiny. Prehazovaná</p>	<p>Žiak vie: Osvojiť si základné pravidlá pohybových hier, základy organizácie práce a bezpečnosti pri cvičení využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordináčne schopnosti a obratnosť, pozná a dodržiava zásady správnej výživy, zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,</p>
Testovanie (5 hodiny)	
Skok do diaľky z miesta, ľah sed Výdrž v zhybe, silový trojboj	
Športová gymnastika (15 hodín)	
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; stoj na lopatkách s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stoj na rukách s oporou, –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, prešvihy únožmo vpred, vzad, visy-vznesmo, strmhlav, záves v podkolení, zoskok

preskok

–koza na šírku D, CH: skrčka, roznožka, odbočka

-moderná gymnastika D

švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo,

Žiak vie:

popísať štruktúru gymnastických športov,

prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,

vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,

<p>striedavonožne; krúženie</p> <p>–kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</p> <p>-lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie;vyvažovanie</p> <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p>	<p>zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.</p>
--	--

Telesná a športová výchova - 8. + 9. ročník chlapci	66 hodín ročne
Obsah vzdelávania je zadaný nasledovnými tematickými celkami:	
Poučenie o bezpečnosti (1 hodina)	
Atletika (14 hodín)	
Športové hry (24 hodín)	
Netradičné športové hry (4 hodiny)	
Testovanie (4 hodiny)	
Športová gymnastika (19 hodín)	

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Atletika (14)	
<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Štartové povely (nízky, stredný), technika behu</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šľapavý beh, beh na 60 m, Hod kriketkou, Skok do diaľky, Vytrvalostný beh-600 m-D, Vytrvalostný beh-1000 m -CH, Štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, hod loptičkou - granátom</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>
Športové hry (24 hodín)	
<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p>Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre.</p> <p>Basketbal - prihrávka, dribling, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel.</p> <p>Volejbal odbitie horné a dolné na mieste a po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</p> <p>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</p> <p>využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p>

<p>Futbal - prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p> <p>Hádzaná – základné pravidlá, technické údaje – ihrisko, hrací čas</p>	
<p>Netradičné športové hry (4 hodiny)</p>	
<p>Florball Vedenie loptičky Prihrávky Herné kombinácie Strel'ba Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania hokejky streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend , bekhend a podanie /. Herné hodiny.</p>	<p>Žiak vie: Osvojiť si základné pravidlá pohybových hier, základy organizácie práce a bezpečnosti pri cvičení využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordináčne schopnosti a obratnosť, pozná a dodržiava zásady správnej výživy, zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,</p>
<p>Testovanie (4 hodiny)</p>	
<p>Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti: skok do diaľky, člnkový beh 10x5 m ľah sed (30s.) 12-minútový beh, hod plnou loptou, silový trojboj, výdrž v zhybe, skok z miesta do diaľky, beh na 300m</p>	
<p>Športová gymnastika (19 hodín)</p>	
<p>Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy).</p> <p>Športová gymnastika.</p>	

Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby.

Akrobacia-

Ľah vznesmo; stoj na lopatkách s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stoj na rukách s oporou,
–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, prešvihy únožmo vpred, vzad, visy-vznesmo, strmhlav, záves v podkolení, zoskok

preskok

–koza na šírku D, CH: skrčka, roznožka, odbočka

-moderná gymnastika D

švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie

–kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie

Žiak vie:

popísať štruktúru gymnastických športov,

prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,

vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,

<p>-lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie;vyvažovanie</p> <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p>	<p>zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu p ohybu v gymnastických súťažiach.</p>
--	---

Telesná a športová výchova - 8. + 9. ročník dievčatá 66 hodín ročne	
<p>Obsah vzdelávania je zadaný nasledovnými tematickými celkami:</p>	
<p>Poučenie o bezpečnosti (1 hodina)</p>	
<p>Atletika (14 hodín)</p>	
<p>Športové hry (24 hodín)</p>	
<p>Netradičné športové hry (4 hodiny)</p>	
<p>Testovanie (4 hodiny)</p>	
<p>Športová gymnastika (19 hodín)</p>	

<p>Obsahový štandard</p>	<p>Výkonový štandard</p>
<p>Atletika (14)</p>	

<p>Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Štartové povely (nízky, stredný), technika behu</p> <p>Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šľapavý beh, beh na 60 m, Hod kriketkou, Skok do diaľky, Vytrvalostný beh-600 m-D, Vytrvalostný beh-1000 m -CH, Štafetový beh.</p> <p>Skok do diaľky, hod loptičkou - granátom</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín.</p>
Športové hry (24 hodín)	
<p>Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy.</p> <p>Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre.</p> <p>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.</p> <p>Volejbal odbitie horné a dolné na mieste a po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</p> <p>Futbal - prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel.</p>	<p>Žiak vie :</p> <p>pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</p> <p>ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</p> <p>využiť herné kombinácie a systémy v hre.</p>

<p>Hádzaná – základné pravidlá, technické údaje – ihrisko, hrací čas</p>	
<p>Netradičné športové hry (4 hodiny)</p>	
<p>Florball Vedenie loptičky Prihrávky Herné kombinácie Strel'ba Základné pravidlá, technické údaje, odborná terminológia. Zásady bezpečnosti a úrazová zábrana. Osvojenie si správneho držania hokejky streh - základné postavenie hráča, práca nôh a pohyb hráča v hernom priestore. Osvojovanie základnej pohybovej a úderovej techniky / forhend , bekhend a podanie /. Herné hodiny.</p>	<p>Žiak vie: Osvojiť si základné pravidlá pohybových hier, základy organizácie práce a bezpečnosti pri cvičení využívať prácu nôh, dynamický štart z miesta, rotáciu tela, zlepšovať koordinačné schopnosti a obratnosť, pozná a dodržiava zásady správnej výživy, zaradiť a využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,</p>
<p>Testovanie (4 hodiny)</p>	
<p>Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti: skok do diaľky, člnkový beh 10x5 m ľah sed (30s.) 12-minútový beh, hod plnou loptou, silový trojboj, výdrž v zhybe, skok z miesta do diaľky, beh na 300m</p>	
<p>Športová gymnastika (19 hodín)</p>	
<p>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</p>	<p>Žiak vie:</p>

<p>spoločnej pohybovej skladby.</p> <p>Akrobacia- ľah vznesmo; stoj na lopatkách s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stoj na rukách s oporou, –kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách –kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad.</p> <p>Skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom.</p> <p>Cvičenie na náradí a s náradím</p> <p>hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, prešvihy únožmo vpred, vzad, visy-vznesmo, strmhlav, záves v podkolení, zoskok</p> <p>preskok</p> <p>–koza na šírku D, CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>-moderná gymnastika D švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie</p> <p>–kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</p> <p>-lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a</p>	<p>popísať štruktúru gymnastických športov,</p> <p>prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</p> <p>vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</p>
---	---

<p>chytanie;vyvažovanie</p> <p>Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.</p>	<p>zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.</p>
---	--

V ôsmom ročníku žiaci navštevujú predmet ŠŠP – špeciálna športová príprava, jej obsah sa doplní.

6. Hodnotenie predmetu

Metodický pokyn č. 22/ 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ

Minimálny počet známok pri 2 - hodinovej dotácii za polrok – 3

Žiak je ospravedlnený za zameškané učivo **1 vyučovaciu hodinu po nástupe do školy.**

Poznámka: v školskom roku 2020/2021 nebolo možné zabezpečiť adekvátne vzdelávanie počas dištančnej formy vzdelávania, preto sa predmet neklasifikuje a nemožno ho hodnotiť ani slovné, na vysvedčení sa uvedie slovo absolvoval/-a alebo neabsolvoval/-a.

7. Učebné zdroje

- odborná literatúra (Didaktika školskej telesnej výchovy, Metodiky a pravidiel jednotlivých športov)
- internet
- DVD
- školy
- Metodika a pravidlá jednotlivých športov
- názorné pomôcky (obrázky)
- Metodika Telesnej výchovy pre základné
- Didaktika školskej telesnej výchovy

