

# ZDRAVIE A POHYB

**GYMNÁZIUM ANTONA BERNOLÁKA**  
**LICHNEROVA 69, 903 01 SENEČ**

**TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA**

**ISCED 2, ISCED 3A**

# ZDRAVIE A POHYB

---

## OBSAH

Telesná a športová výchova – príme dievčatá .....	21
Telesná a športová výchova – príme chlapci.....	23
Telesná a športová výchova – sekunda dievčatá .....	25
Telesná a športová výchova – sekunda chlapci.....	27
Telesná a športová výchova – terciá dievčatá.....	29
Telesná a športová výchova –terciá chlapci.....	31
Telesná a športová výchova – kvarta dievčatá.....	33
Telesná a športová výchova –kvarta chlapci.....	35
Telesná a športová výchova – kvinta dievčatá .....	37
Telesná a športová výchova – kvinta chlapci .....	39
Telesná a športová výchova – sexta dievčatá .....	41
Telesná a športová výchova – sexta chlapci.....	43
Telesná a športová výchova – septima dievčatá .....	45
Telesná a športová výchova – septima chlapci .....	47
Telesná a športová výchova – oktáva dievčatá .....	49
Telesná a športová výchova – oktáva chlapci .....	51

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

## 8 – ROČNÁ FORMA ŠTÚDIA

### HODINOVÉ DOTÁCIE

Vzdelávacia oblasť	Predmet/ročník	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Zdravie a pohyb	telesná a športová výchova	2	2	2	2	2	2	2	2+1

### CHARAKTERISTIKA VZDELÁVACEJ OBLASTI

Vzdelávacia oblasť **Zdravie a pohyb** vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získava kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotnej a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa pri výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami, žiak by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie.

Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti pohybu, športe, zdravia a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy. (Učebné osnovy pre zdravotnú telesnú výchovu sú spracované samostatne)

# ZDRAVIE A POHYB

## SWOT- PRE VYUČOVANIE PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

**Silné stránky** - možnosti výberu športových plôch (veľká a malá telocvičňa, futbalové ihrisko s umelou trávou, areál Slnecných jazier), pomerne dobré materiálne technické vybavenie pre športové činnosti, spolupráca školy pri organizovaní športových súťaží napr. Bratislavský samosprávny kraj, Krajský školský úrad v Bratislave, mesto Senec, základné a stredné školy v meste a okrese Senec

**Slabé stránky** - absencia atletickej dráhy, absencia posilňovne

**Príležitosti** – žiaci majú možnosť navštevovať športový klub pri GAB (napr. basketbal), ďalej športové útvary so zameraním na volejbal, florbal..., účasť na projektoch napr. ľahšie to ide ľahšie, coca - cola pohár, florbal cup, jednota cup, možnosti na športovú a pohybovú činnosť mimo areálu školy napr. Slnecné jazerá, atletická hala Elán, atletický areál ZŠ Tajovského v Senci, organizácia kurzov PVVK, LVVK, KOŽZ, letný kurz

**Riziká** – klesajúca demografická krivka, rastúce percento detí s nadváhou a obezitou, nižšia úroveň pohybových schopností hlavne vytrvalosti, presun žiakov medzi budovami počas vyučovania TŠV.

## CIELE VYUČOVACIEHO PREDMETU

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu (šport v chápaní akejkoľvek pohybovej aktivity v zmysle Európskej charty o športe z roku 1992), utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.

### Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci:

- porozumeli zdraviu ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, prebrali zodpovednosť za svoje zdravie;
- vedeli hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca;
- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;
- vedeli aplikovať a napláňovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- porozumeli pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách a zdravotných oslabeniach, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení;
- boli schopní zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných;
- rozumeli vybraným športovým disciplinám, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;
- osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia a získali zručnosti poskytnutia prvej pomoci;
- racionálne jednali pri prekonávaní prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia;

Napĺňanie cieľov jednotlivých vzdelávacích oblastí a vyučovacích predmetov sa realizuje v školskom prostredí prostredníctvom **klúčových a predmetových kompetencií** žiakov, ktoré zároveň rozvíja. Kľúčové kompetencie majú procesualný charakter. Žiaci si ich osvojujú na veku primeranej úrovni prostredníctvom obsahu, metód vzdelávania a činnosti.

Vyučovacím predmetom telesná a športová výchova sa výrazne podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

# ZDRAVIE A POHYB

---

**Pohybové kompetencie**- žiak si vytvára vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status; žiak pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností; žiak pozná a má osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch, ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime;

**Kognitívne kompetencie** - žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov; žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza; žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov; žiak má mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, tvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

**Komunikačné kompetencie** - žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie odbornej terminológii; žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská; žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným; žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

**Učebné kompetencie** - žiak sa vie motivovať pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc a i.), vie si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky (pravidelne športovanie, zdravé stravovanie a iné); žiak má schopnosť získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti; žiak vie organizovať čas, pozná životné priority a priority starostlivosti o zdravie, vie sa podľa nich aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu; žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujímať k nim hodnotové stanovisko;

**Interpersonálne kompetencie** - žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným; vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky a v každej situácii vie predvídať následky svojho konania; žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie; žiak vie efektívne pracovať v kolektíve; žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov;

**Postojové kompetencie** - žiak sa zapája do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti; žiak vie využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody; žiak vie zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, uznať kvality súpera; žiak vie dodržiavať princípy fair-play; žiak vie spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov;

---

## OBSAHOVÝ ŠTANDARD

### Ciel' a kľúčové spôsobilosti

Vzdelávanie v predmete telesná a športová výchova je rozdelené do štyroch hlavných **modulov**, zahrňujúcich základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle. Výstupom by mala byť pohybová kompetencia s integrovaným pohľadom na pohyb, športovú činnosť a starostlivosť o zdravie v praktickom živote.

### HLAVNÉ MODULY:

ZDRAVIE A JEHO PORUCHY  
ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ ZDATNOSŤ A POHYBOVÁ VÝKONNOSŤ ŠPORTOVÉ ČINNOSTI POHYBOVÉHO REŽIMU

### ZDRAVIE A JEHO PORUCHY

Poznatky o význame zdravia pre jednotlivca a pre spoločnosť, ovzťahu medzi zdravotnými návykmi a zdravotným stavom, vzťahu šport a zdravie, o vzťahu človeka k životnému prostrediu. Poznatky o vplyve pohybu na oporno pohybovú sústavu, o úpravafunkcie tráviacej, dýchacej, obehovej zmyslovej a nervovej sústavy. Poznatky o všeobecných zásadách prvej pomoci. Charakteristika niektorých porúch zdravia, ich vznik, bezpečnosť pri športovaní a intenzita zaťažovania. Poznatky o prevencii pred civilizačnými, neinfekčnými a nešpecifickými chorobami, o prevencii pred drogovými závislosťami látkovými a nelátkovými a ďalšími rizikovými faktormi porúch zdravia a spôsobu života.

#### **Pohybový obsah modulu**

Základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenie, relaxačné a dýchacie cvičenie, cvičenie na držanie tela, technika základnej lokomócie, východiskové polohy, cvičenie na lavičkách, tanečné kroky a poskoky, špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia, strečing, cvičenie s palicou a pod.

#### **Zdravie a jeho poruchy**

- pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť
- porozumieť základným otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie;
- pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;
- uplatňovať teoretické vedomosti a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnější spôsob starostlivosti o vlastné zdravie;
- porozumieť nebezpečenstvu závislostí, ich biologickými a sociálnymi následkami (fajčenie, alkohol, iné drogy), výchova k eliminácii rizika;
- vedieť poskytnúť prvú pomoc – základné zásady prvej pomoci;

### ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Poznatky o pohybovom režime, o hygienických návykoch, o režime dňa. Poznatky o základných pojmoch o výžive a zložení potravín, o správnych stravovacích návykoch, o škodlivých látkach v potravinovom reťazci, o poruchách príjmu potravy. Poznatky a zručnosti o životnom štýle, pohybovej gramotnosti, zdravotne orientovanej telovýchovnej a športovej aktivite, pohybový program, denný pohybový režim, poznatky o režime práce a oddychu, o otužovaní, o prostriedkoch regenerácie a využití športu ako regeneračného prostriedku, o psychohygiene, o kalokagatii a olympizme.

#### **Pohybový obsah modulu**

Všestranne rozvíjajúce cvičenia, masáž, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, hody, vrhy, prekážkové dráhy...

#### **Zdravý životný štýl**

- osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu;
- porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasť optimálneho pohybového režimu;
- nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu
- získať praktické zručnosti zdravotne orientovaných pohybových činnostiach a využívať ich v dennom režime;
- účelne využívať vplyv prírodných síl na vykonávanie vybraných telovýchovných a športových činností v starostlivosti o zdravie;
- zorganizovať si pohybový režim a vytvoriť si program vlastných pravidelných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu;
- využiť nadobudnutú pohybovú gramotnosť na ďalšiu aktívnu športovú činnosť vo svojom životnom štýle a spoluorganizovaní pohybového režimu iných osôb;
- vytvoriť si predstavu a získať skúsenosti o vlastných pohybových možnostiach;

# ZDRAVIE A POHYB

- porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj a osvojiť si potrebu pravidelnej pohybovej aktivity v dennom režime; pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov

## TELESNÁ ZDATNOSŤ A POHYBOVÁ VÝKONNOSŤ

Poznatky o jednotlivých kondičných a koordinačných schopnostiach, metódach rozvoja pohybových schopností, metódach hodnotenia a testovania všeobecných pohybových schopností, rozvoji pohybovej výkonnosti pomocou športových disciplín. Poznatky pri zvyšovaní telesnej zdatnosti, zaťažovanie v telovýchovnom a športovom procese, všeobecná a špeciálna pohybová výkonnosť, sebahodnotenie.

### Pohybový obsah modulu

Športové činnosti mobilizujúce energetické zdroje organizmu. Možno ich merať v priestore, čase alebo v čase i priestore v štandardných podmienkach. Využiť cvičenia a prostriedky atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania, streľby. Pohybové činnosti, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností a zvyšovaniu telesnej zdatnosti. Patria tu rôzne telovýchovné a športové činnosti kondičnej gymnastiky, cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí, aerobik, body styling. Športové činnosti pohybového režimu

Poznatky o účinku jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike vykonávania športových disciplín, pravidlá vybraných športov, športová terminológia, športové prostredie, športový divák

### Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- získať skúsenosti z pôsobenia rôznych telovýchovných a športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj;
- plánovať a aplikovať spôsob rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- vytvoriť si správnu predstavu o objeme a intenzite a o pohybovom zaťažení pri telovýchovnej a športovej činnosti;
- preukázať schopnosť hodnotiť a diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť; vedieť diagnostikovať pulzovú frekvenciu,
- vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností;
- pochopiť potrebu dosiahnutia svojej optimálnej pohybovej výkonnosti ako predpokladu na vykonávanie záujmovej športovej činnosti

## ŠPORTOVÉ ČINNOSTI POHYBOVÉHO REŽIMU

### Pohybový obsah modulu:

- Športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami. Vyžadujú ovládanie techniky pohybov a vzťahu k súperovi, schopnosť predvídať a vôľu víťaziť. Výber činností z viacerých kontaktných športov najmä úderové, chvatové a pákové systémy: džudo, zápasenie, aikido, karate a ďalšie úpolové športy a individuálnych športov bez priameho kontaktu so súperom ako tenis, stolný tenis, bedminton. Majú poskytnúť žiakom poznatky o niektorých bojových a individuálnych športoch a osvojenie si vybraných športových zručností s prekonávaním súpera sakcentom a možnosť ich uplatnenia v živote, zorientovanie sa v základoch technika a taktikasebaobrany.
- Športové činnosti uskutočňované v kolektíve podľa daných pravidiel. Charakteristickým znakom je súperenie medzi kolektívami, vyžadujú kooperáciu v družstve, vplývajú pri rozvoji schopnosti anticipácie jednotlivcov i kolektívov a vôľu víťaziť. Výber sa uskutočňuje zo športových i netradičných hier ako je basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, florbal, korfbal, plážový volejbal, streetbasketbal. Majú prispieť k rozvoju osobnosti žiaka, ku pracovnej kooperácii a komunikácii, zlepšiť anticipáciu partnera, rozvinúť toleranciu, vôľu, zdokonaľiť osvojené herné činnosti jednotlivca a kolektívu, vedieť posúdiť kvalitu herných činností a herných kombinácií vo vzťahu k prevencii porúch a ochrane zdravia, preukázať uplatnenie herných činností a kombinácií v hre, v zápase, vo svojom pohybovom režime a pri rozvoji funkčnosti jednotlivých orgánov tela.
- Športové činnosti charakteristické kreativitou a ovládaním pohybovej formy na náradí, s náčiním a bez náčinia, pri ktorých sú zvýraznené rozličné estetické prejavy cit pre rytmus. Výber telovýchovných a športových činností tvorí: tanec, športová gymnastika, moderná gymnastika, základná

## ZDRAVIE A POHYB

gymnastika, plávanie, akvabely, jóga, pilates, krasokorčuľovanie, psychomotorické cvičenia, zdravotne orientované cvičenia, cvičenie vo vode. Aktivity charakteru súťaži ako napr. gymteam, tvorba pohybovej skladby, pódiové vystúpenia a iné. Sledujú rozvíjanie tvorivosti a estetického prejavu pri pohybovej činnosti, rozvíjanie koordinácie pohybov celého tela v priestore a jednotlivých častí tela navzájom, spoznávanie súladu hudby a pohybu, vnímanie rytmu pohybu ako nástroja rytmu dýchania a činnosti srdcovo-cievnej sústavy, rozvoj myslenia a duševnej pohody, vytvárania pozitívnych zážitkov a vzťahu k pravidelnému pohybu na základe osvojených pohybových zručností kreatívnych individuálnych a estetických športov, dokážať ich spoznávať, pociťovať a rozumieť im.

- Športové činnosti charakteristické premiestňovaním sa v prírodnom prostredí, adaptovaním sa na zmeny tohto prostredia. Z prostredia vplyvajú na človeka vzduch, voda, zem, sneh, skaly, hory, pláže a iné, v ktorých podmienkach sa pohybové aktivity uskutočňujú. Vo výbere sú športy: bežecké a zjazdové lyžovanie, snowboarding, plávanie, turistika, kolieskové korčuľovanie, severská chôdza, jogging, cyklistika. Zmyslom je, aby žiak spoznal pôsobenie a využitie prírodných síl na realizáciu telovýchovných a športových činností, získal schopnosť lepšej orientácie v prostredí a premiestňovania sa v prirodzenom prostredí s ľubovoľným lokomočným a premiestňovacím prostriedkom, zlepšenie adaptácie organizmu, otužilosti a získavanie schopnosti prekonávania prekážok. Zmyslom je ďalej zdokonalenie osvojených pohybových zručností aspoň z jedného zimného, jedného letného športu a jedného športu vo vode, získanie základných zručností z ďalších športov vykonávaných v prírode a prostredníctvom nich vytváranie vzťahu k aktivite a poznaniu pohybových a prírodných vplyvov pri starostlivosti o zdravie.

Úlohou každého učiteľa telesnej výchovy je, aby vychádzajúc z hlavných cieľov s prihliadnutím na rozvoj kompetencií žiakov, na ich vývin, predpoklady, záujmy a podmienky školy pre jednotlivé skupiny žiakov. Dôraz kladie na prispôsobenie programov vývinovým etapám a mládeže, a to nielen chronologickému veku, ale hlavne biologickým, funkčným a psychickým predpokladom, s osobitným zreteľom na individuálne osobitosti každého žiaka

### Športové činnosti pohybového režimu

- využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti;
- preukázať pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov, zručností a schopností v osobnom športovom výkone;
- získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri športových disciplínach, organizovaní športovej aktivity;
- pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu, konať fair play;
- orientovať a preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí pomocou rôznych lokomočných a športových prostriedkov;
- vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti, v súťaži, až k prípadnému profesijnému uplatneniu sa v športe;
- rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav prostredníctvom pohybu;

**Zdravie a jeho poruchy** - poznatky sa sprostredkovávajú žiakovi priebežne počas vyučovacích hodín. Učiteľ môže využiť v každom ročníku aj 1 - 2 teoretické hodiny. Pohybové činnosti tohto modulu tvoria cca 10 % z celkového obsahu vzdelávania.

**Zdravý životný štýl** - poznatky sa sprostredkovávajú žiakovi priebežne do vyučovacích hodín. Učiteľ môže využiť v každom ročníku aj 1 - 2 teoretické hodiny. Pohybové činnosti tohto modulu tvoria cca 10 % z celkového obsahu vzdelávania.

**Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť** - realizuje sa priebežne alebo koncentrovane, odporúčaný rozsah je do 30 % z celkovej hodinovej dotácie v každom ročníku. Počas 4-ročného štúdia by sa mali postupne rozvíjať všetky pohybové schopnosti, pričom na ich rozvoj sa môžu využívať rôzne športové činnosti v 4. module.



## ZDRAVIE A POHYB

---

**Športové činnosti pohybového režimu** - predstavuje približne 50 % z celkovej hodinovej dotácie. Učiteľ si vyberá v každom ročníku aspoň dve z ponúkaných oblastí z tohto modulu. V rámci oblastí si vyberá tie športové činnosti, na ktoré sú na škole podmienky, žiaci o ne majú záujem, alebo sú tradičné pre danú školu resp. učiteľ sa na ne špecializuje. Oblasť športové činnosti v prírodnom prostredí by mala byť zaradená aspoň 2 x počas 4 rokov (napr. forma lyžiarskeho alebo snowbordového kurzu, zdokonaľovacieho kurzu plávania a pod.). Za štyri roky sa majú preniesť všetky štyri vzdelávaoblasti. Odporúčame diferencovať obsah v prvom a druhom polroku a najmä v prvom ročníku zaradiť širokú škálu pohybových činností. Realizácia programov vyučovania a výsledky sú závislé najmä od osobnosti vyučujúceho, od jeho pedagogického prístupu a pedagogického majstrovstva, vyučovacích metód, postupov a štýlov, uplatňovania pedagogických princípov, od úrovne žiakov, prostriedkov a podmienok, ktoré má škola k dispozícii.

### HODNOTENIE A KLASIFIKÁCIA

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Za základné ukazovatele hodnotenia žiaka považujeme:

- **posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie;**
- **rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka;**
- **proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí, najmä orientácia v obsahu učebných programov zostavených učiteľom a realizovaných na jednotlivých školách;**

Hodnotenie a klasifikácia sa usmerňuje na základe Metodického pokynu č. 21/2011 na hodnotenie a klasifikáciu žiakov stredných škôl a Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie a klasifikáciu žiakov základných škôl ktoré vydalo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky v zmysle ustanovenia § 14 ods. 1 zákona č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej výchove realizuje učiteľ nielen na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorej si všima najmä jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale aj na základe jeho aktivity a angažovanosti v školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Úroveň poznatkov v telesnej výchove a športe posudzujeme priebežne vo vyučovacom procese. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti používame batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridriava sa štandardov. Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené známku v prvom a druhom polroku školského roka. Ide o súhrnné hodnotenie, ako sa používa aj v iných vyučovacích predmetoch. Priebežne využívame najmä slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiakov a pre mnohých, a to osobitne pre dievčatá, je dôležitým a často aj silným motivačným činiteľom.

Klasifikačné stupne:

## ZDRAVIE A POHYB

---

**Stupňom 1 – výborný** sa žiak klasifikuje, ak dosahuje výbornú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Jeho pohybová výkonnosť a zdatnosť má stúpajúcu tendenciu. Má kladný vzťah k pohybovým aktivitám. Angažuje sa v aktivitách na vyučovacej hodine a v športových činnostiach v čase mimo vyučovania. Je disciplinovaný, kreatívny a dobre pripravený na vyučovanie.

**Stupňom 2 – chválitebný** sa žiak klasifikuje, ak je aktívny a dosahuje štandardnú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Udržiava si pohybovú výkonnosť a zdatnosť. Zapája sa do pohybových aktivít a hodine je aktívny a disciplinovaný. Na vyučovacie hodiny, ktoré pravidelne aktívne absolvuje je dobre pripravený.

**Stupňom 3 – dobrý** sa žiak klasifikuje, ak je v pohybových činnostiach skôr pasívny a nedosahuje pri osvojovaní pohybových zručností takú úroveň, na ktorú má individuálne predpoklady. Neprejavuje záujem a snahu k zlepšeniu svojej výkonnosti a zdatnosti. Nezapája sa samostatne do činností v rámci hodiny a nezapája sa do športových činností mimo vyučovania. V príprave na vyučovanie sa vyskytujú nedostatky. Evidujú sa neodôvodnené absencie na pohybových aktivitách vo vyučovacích hodinách.

**Stupňom 4 – dostatočný** sa žiak klasifikuje ak je v prístupe k pohybovým činnostiam ľahostajný a pri osvojovaní pohybových zručností nedosahuje štandard napriek tomu, že má individuálne predpoklady. Neprejavuje záujem o zlepšenie svojho fyzického stavu a potrebných vedomostí. Je neaktívny, veľmi slabo pripravený na vyučovaciu hodinu. Veľmi často neodôvodnene vynecháva aktívnu časť vyučovania.

**Stupňom 5 – nedostatočný** sa žiak výnimočne klasifikuje, ak je úplne ľahostajný k vyučovaniu, ignoruje obsah vyučovania a odmieta sa zapájať do pohybových činností na vyučovacej hodine. Jeho pohybové zručnosti nedosahujú štandard a neprejavuje záujem o zlepšenie svojej fyzickej zdatnosti. Odmieta sa zapájať aj do kolektívnych činností. Veľmi často neodôvodnene vynecháva vyučovanie.

---

## ORGANIZAČNÉ FORMY POVINNÉHO VYUČOVANIA TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

### Vyučovacia hodina

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny. Žiaci so zdravotným oslabením (III. zdravotná skupina) sa zaraďujú do oddelení zdravotnej telesnej výchovy. Pre takýchto žiakov je potrebné vytvárať podmienky na samostatné povinné vyučovacie hodiny zdravotnej telesnej výchovy. Obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov. V prípade, že žiak nie je zaradený do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiaka ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy (Učebné osnovy zdravotnej telesnej výchovy pre stredné školy (ISCED 3). Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na návrh lekára.

Bezpečnosť pri vyučovaní zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám. Ak

# ZDRAVIE A POHYB

nastane úraz, okamžite poskytnite učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrovanie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze. Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny v telovýchovnej činnosti.

## PRIEREZOVÉ TÉMY

Sú povinnou súčasťou obsahu vzdelávania, ktoré sa spravidla prelínajú cez vzdelávacie oblasti. Prierezové témy vo vzdelávacej oblasti **Zdravie a pohyb** a pri vyučovaní Tšv, uplatňujeme viacerými formami ako integrovanú súčasť vzdelávacieho obsahu oblastí vzdelávania a kombinácie vhodných vyučovacích predmetov. Vhodná je forma projektu (v rozsahu počtu hodín, ktoré sú pridelené téme), alebo veľmi efektívnou formou je forma kurzov a aplikačných cvičení. Nevyhnutnou podmienkou účinnosti a neformálnej realizácie témy je používanie aktivizujúcich a interaktívnych učebných metód.

Prierezové témy, ktoré úzko súvisia s obsahom vzdelávania vo vzdelávacej oblasti **Zdravie a pohyb** a v predmete telesná a športová výchova:

DOPRAVNÁ VÝCHOVA  
ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA  
OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA  
OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ

### Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke

V každodennom živote sa žiaci stávajú účastníkmi cestnej premávky ako chodci, korčuliari, kolobežkári, cyklisti, cestujúci v prostriedkoch hromadnej alebo osobnej dopravy a pod. Okrem pozitívnych stránok má doprava a motorizmus aj veľa záporných stránok. Na základe štatistík rastie počet dopravných nehôd, ktorých účastníkmi sú deti v mladšom a staršom školskom veku.

Ciele výchovy k bezpečnosti v cestnej premávke zahŕňajú oblasť kognitívnu, afektívnu a psychomotorickú, ktoré je potrebné proporcionálne rozvíjať. Základné vedomosti, zručnosti a návyky zamerané na bezpečné správanie sa v rôznych dopravných situáciách získavajú deti ako súčasť vyučovania Tšv v rámci ktorej realizácia tejto prierezovej témy úzko súvisí.

### Ciele sú zostavené v zmysle kritérií :

1. pochopiť funkcie dopravy ako riadeného systému vymedzeného všeobecne záväznými právnymi predpismi,
2. formovať si mravné vedomie a správanie sa v zmysle morálnej a právnej zodpovednosti pri chôdzi a jazde v cestnej premávke,
3. uplatňovať si zásady bezpečného správania sa v cestnej premávke podľa všeobecne záväzných právnych predpisov, a to ako chodec, korčuliar, cyklista, cestujúci (spolujazdec) a pod.,
4. spôsobilosť pozorovať svoje okolie, vyhodnocovať situáciu z hľadiska bezpečnosti a aplikovať návyky bezpečného správania sa v cestnej premávke v praktickom živote, schopnosť zvládnuť techniku chôdze a jazdy na bicykli,
5. schopnosť zvládnuť základné taktické prvky chôdze a jazdy v cestnej premávke,
6. pochopiť význam technického stavu a údržby vozidiel pre bezpečnú jazdu v cestnej premávke a prakticky zvládnuť základné úlohy údržby bicykla,
7. uvedomiť si význam technických podmienok dopravy a zariadení ovplyvňujúcich bezpečnosť cestnej premávky.

Učivo tematiky **Dopravná výchova** je povinnou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov. Úlohou výchovy k bezpečnosti v cestnej premávke v škole je postupne pripraviť deti na samostatný pohyb v cestnej premávke ako chodcov, alebo cyklistov ( účastníkov cestnej premávky ) pričom je potrebné mať na zreteli aj aspekt výchovy budúcich vodičov motorových vozidiel. Realizácia učebnej činnosti sa uskutočňuje v ročníkoch príma až kvinta v rámci výučbového programu aplikačných cvičení – rozsah 5hodín( dopravné ihrisko na Hviezdoslavovej ulici v Senci, Slnčné jazerá, v meste Senec, iné rôzne dopravné situácie ), ďalej žiaci

# ZDRAVIE A POHYB

---

získavajú poznatky a návyky z dopravnej výchovy počas presunu žiakov medzi budovami v rámci vyučovania TŠV ( presun medzi hlavnou budovou školy a telocvičňou cca 300m ), ďalej na kurzoch ( lyžiarsky kurz ).

## **Environmentálna výchova**

Prierezová téma environmentálna výchova, vedie jednotlivca k pochopeniu komplexnosti a zložitosti vzťahov človeka a životného prostredia, k pochopeniu nutnosti postupného prechodu k udržateľnosti rozvoja spoločnosti a k poznaniu významu zodpovednosti za konanie spoločnosti a k poznávaniu významu zodpovednosti za konanie spoločnosti i každého jednotlivca. Umožňuje sledovať a uvedomovať si dynamicky sa vyvíjajúce vzťahy medzi človekom a prostredím pri príjemnom poznávaní aktuálnych hľadísk ekologických, ekonomických, vedecko-technických, politických, občianskych, časových hľadísk /vzťahov k budúcnosti/, priestorových /súvislosti medzi lokálnymi, regionálnymi a globálnymi problémami/ i možnosti rôznych variantov riešenia v záujme udržateľnosti rozvoja ľudskej civilizácie, životný štýl a hodnotovú orientáciu žiakov.

Vzťah prierezovej témy k vzdelávacej oblasti **Zdravie a pohyb**:

1. problematika vplyvov prostredia na vlastné zdravie človeka a ostatných ľudí
2. v súvislosti s problémami súčasného sveta vedie k poznaniu dôležitosti starostlivosti o prírodu a životné prostredie pri organizovaní masových športových podujatí
3. posilňovať pocit zodpovednosti vo vzťahu k zdravému životnému štýlu a k vnímaniu estetických hodnôt prostredia;

Environmentálna výchova je členená do tematických okruhov, ktoré umožňujú celistvé pochopenie problematiky vzťahov človeka k životnému prostrediu, k uvedomeniu si základných podmienok života a zodpovednosti súčasnej generácie za život v budúcnosti. Ľudské aktivity a problémy životného prostredia osvojiť si základný náhľad na životné prostredie, ekologická turistika, letné a zimné pohybové aktivity a ich záťaž na životné prostredie, zásady predbežných opatrení, ochrany prírody pri masových športových podujatiach, atď.

Uvedené témy sa uskutočňujú prakticky prostredníctvom hier, cvičení, modelových situácií a diskusií, počas vyučovania Tšv, v rámci KOŽZ, letného kurzu, lyžiarskeho kurzu, účelových a aplikačných cvičení, pri atletických športových disciplínach a športových súťažiach vykonávaných v okolitom prostredí ( cezpoľný beh, Beh zdravia, Beh mesta Senec, Beh oslobodenia mesta Senec, Senecký triathlon...)

## **Ochrana života a zdravia**

V rámci prierezovej témy sa aplikuje učivo, ktoré bolo v minulosti súčasťou povinného učiva ochrany človeka a prírody (OČP). Ochrana života a jeho zdravia integruje postoje, vedomosti a schopnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách. Podobne pri pobyte a pohybe v prírode, ktoré môžu vzniknúť vplyvom nepredvídaných skutočností ohrozujúcich človeka a jeho okolie.

Cieľom spoločnosti je pripraviť každého jednotlivca na život v prostredí, v ktorom sa nachádza. Nevyhnutným predpokladom k tomu je neustále poznávanie prostredníctvom pohybu a pobytu v prírode. Obsah učiva je predovšetkým orientovaný na zvládnutie situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií, dopravnými nehodami, živelnými pohromami a prírodnými katastrofami. Zároveň napomáha zvládnuť nevhodné podmienky v situáciách vzniknutých pôsobením cudzej moci, terorizmom voči občanom nášho štátu. Cieľom oblasti je formovať ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí, poskytnúť žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky, osvojiť si vedomosti a zručnosti v sebaochrane a poskytovaní pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života. Rozvinúť morálne vlastnosti žiakov, tvoriace základ vlasteneckého a národného citenia, formovať predpoklady na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž v náročných životných situáciách.

# ZDRAVIE A POHYB

---

Prierezovú tému napĺňa obsah:

1. riešenie mimoriadnych situácií – civilná ochrana
2. zdravotná príprava
3. pohyb a pobyt v prírode

Prierezová téma úzko súvisí so vzdelávacou oblasťou **Zdravie a pohyb** a samozrejme s vyučovaním predmetu telesná a športová výchova, má samostatnú časovú dotáciu pre štvorročnú formu a osemročnú formu štúdia. Prakticky sa uskutočňuje formou kurzov – KOŽZ (internátnou formou), pre ročníky septima a 3.A, kde žiaci získavajú poznatky a zručnosti z obsahu prierezovej témy.

## Osobnostný a sociálny rozvoj

Prierezová oblasť osobnostný a sociálny rozvoj rozvíja ľudský potenciál žiakov, poskytuje žiakom základy pre plnohodnotný a zodpovedný život. Znamená to nielen akademický rozvoj žiakov, ale aj rozvíjanie osobnostných a sociálnych spôsobilostí, ktoré spätne akademický rozvoj podporujú.

Cieľom je:

1. rozvíjať u žiakov sebareflexiu (rozmyšľať o sebe), sebaopoznávanie, sebaúctu, sebadôveru a s tým spojené prevzatie zodpovednosti za svoje konanie, osobný život a sebazvedľovanie,
2. naučiť žiakov uplatňovať svoje práva, ale aj rešpektovať názory, potreby a práva ostatných, podporovať svojim obsahom prevenciu sociálno-patologických javov (šikanovanie, agresivita, užívanie návykových látok),
3. pomáhať žiakom získavať a udržať si osobnostnú integritu,
4. pestovať kvalitné medziľudské vzťahy,
5. rozvíjať sociálne zručnosti potrebné pre život a spoluprácu.

Táto prierezová téma v rámci vzdelávacej oblasti **Zdravie a pohyb**, berie do úvahy aktuálne potreby žiakov. Nevyhnutné je, aby sa všetky témy realizovali prakticky, prostredníctvom vhodných cvičení, modelových situácií, diskusií, hier a iných interaktívnych metód. Pri vyučovaní Tšv je na realizáciu tejto témy obrovský priestor napr. pri rôznych modelových situáciách v športových hrách, atletike, zimných a letných kurzoch...

V rámci témy naväzujeme hlavne na myšlienky **kalokagatie** (harmónia rozvoja telesnej a duševnej stránky človeka) a **fair – play** (súťaživosť bez sociálno – patogénnych javov).

---

## KURZOVÁ FORMA VÝUČBY

**Kurzové formy** výučby sú významnou súčasťou vyučovania predmetu a majú samostatnú časovú dotáciu. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými platnými smernicami.

V jednotlivých ročníkoch organizujeme kurzy pre žiakov:

- v sekunde žiaci absolvujú kurz pohybových aktivít zameraním na plávanie (zdokonaľovací plavecký kurz)

# ZDRAVIE A POHYB

---

- v tercii žiaci absolvujú kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné pohybové aktivity (základný lyžiarsky kurz)
- v kvinte žiaci absolvujú kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné pohybové aktivity (zdokonaľovací lyžiarsky kurz)
- v sexte žiaci absolvujú kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na letné pohybové aktivity (turistický kurz, respektíve kurz iných športov v prírode).
- v septime je to kurz „Ochranu života a zdravia - KOŽZ“ : tento kurz sumarizuje a overuje teoretické a praktické kompetencie, ktoré žiaci nadobudnú v rámci aplikačných cvičení.

**Aplikačné cvičenia** absolvujú žiaci primy až sexty, a to v jesennej a letnej časti. Riadia sa plánom práce, v ktorom sú zahrnuté činnosti s povinnou obsahovou formou a časovou dotáciou. Aplikačné cvičenia, umožňujú žiakom osvojiť si teoretické poznatky a praktické zručnosti v rôznych modelových situáciách. Obsahová forma zahŕňa spôsoby a postupy správania sa pri rôznych mimoriadnych situáciách napr. poskytnutie prvej zdravotnej pomoci, orientácia v teréne, hasenie požiaru, evakuácia, nebezpečné látky, dopravné situácie a nehody atď. (viď plány práce apcv.)

---

## VÝSTUPNÝ VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

### ZDRAVIE A JEHO PORUCHY

---

- Obsahový štandard

#### *Pojmy a symboly*

Zdravie, zdravotný stav, zdravotné návyky, hygiena, poruchy zdravia, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie, civilizačné choroby, správne držanie tela, primárna a sekundárna prevencia, nebezpečenstvo závislostí, prvá pomoc, životné prostredie, oporná a pohybová sústava, dýchacia sústava, obehová sústava a vplyv pohybu na ich rozvoj.

- Výkonový štandard

#### **Žiak vie:**

- definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie;
- vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia;
- mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike;
- vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie;
- vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie;
- identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu;
- praktické poskytnutie prvej pomoci;

---

### ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

---

- Obsahový štandard

#### *Pojmy a symboly*

# ZDRAVIE A POHYB

---

Psychohygienu, stres, zloženie potravín, hodnota potravín, výživové doplnky, zdravý životný štýl, pohybový program, pohybový režim, zdravotne orientovaná pohybová aktivita, tvorba pohybového programu, kalokagatia, olympizmus, aktívny odpočinok.

- Výkonový štandard

## **Žiak vie:**

- klasifikovať zloženie potravín a dokumentovať ich význam pre zdravú výživu;
- vysvetliť hlavné charakteristiky alternatívnych foriem výživy ;
- poznať základné atribúty zdravého životného štýlu;
- zostaviť program denného pohybového režimu;
- ovládať zdravotne orientované cvičenia a vedieť ich primerane použiť;
- porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj ;
- vytvoriť a zorganizovať svoj pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu;

## TELESNÁ ZDATNOSŤ A POHYBOVÁ VÝKONNOSŤ

---

- Obsahový štandard

### *Pojmy a symboly*

Sila, vytrvalosť, rýchlosť ako kondičné pohybové schopnosti, koordinačné schopnosti, rovnováhová schopnosť, stabilita a labilita tela, napnutie a uvoľnenie svalov tela, kĺbová pohyblivosť, ohybnosť chrbtice, priestorová orientácia, rozvoj pohybových schopností, motorické testy, testová batéria, pohybová výkonnosť, diagnostika telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti, telesná zdatnosť, aeróbná činnosť, anaeróbná činnosť, fitness, wellness.

- Výkonový štandard

## **Žiak vie:**

- diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov;
- charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia;
- poznať princípy rozvoja a hodnotenia koordinačných schopností, preukázať svoju úroveň ich rozvoja činnosťami pre denný režim;
- správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime;
- zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň;
- porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;
- uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností, dokáže si vytvoriť individuálny program ich rozvoja a prezentovať vzťah k pohybu;

# ZDRAVIE A POHYB

---

## ŠPORTOVÉ ČINNOSTI POHYBOVÉHO REŽIMU

---

### Športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami

- Obsahový štandard

*Pojmy a symboly*

Úpolové športy, etika boja, sebaobrana, chvaty, pákové a úderové systémy, bezpečnosť športu, športový výstroj, súper, protivník, športové súťaže, predvídanie, rýchlosť reakcie, protihráč, individuálne športy;

- Výkonový štandard

**Žiak vie:**

- zvládnuť individuálny zápas so súperom v jednom druhu úpolového a individuálneho športu;
- chápať postoj voči súperovi, protivníkovi a prezentuje schopnosť predvídať priamym alebo sprostredkovaným spôsobom;
- preukázať osvojené vybrané činnosti z bojových a sebaobránných techník;
- rešpektovať pravidlá športov a zásady sebaobrany;
- preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch;

## ŠPORTOVÉ ČINNOSTI USKUTOČŇOVANÉ V KOLEKTÍVE

---

- Obsahový štandard

*Pojmy a symboly*

Herná činnosť jednotlivca, herné kombinácie, herná zručnosť, hra, pohybová hra, športová hra, raketa, páłka, bránka, kôš, individuálny výkon, kolektívny výkon, súťaž, zápas, fair play, taktika, technika, psychická príprava, súper, herné náčinie.

- Výkonový štandard

**Žiak vie:**

- chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie;
- poznať pravidlá aspoň 2 hier a vie ich uplatniť v hre;
- chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play, dokáže zaznamenať a analyzovať zo záznamu hernú situáciu;
- chápať podstatu herného športového výkonu a preukázať záujem aspoň o jednu športovú hru;
- vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier;
- demonštrovať základné zručnosti zvolených pohybových a športových hier s raketou alebo pálkou a cit pre kooperáciu a komunikáciu;
- vykonať ukážku zvolených herných činností jednotlivca z loptových hier s výsledným efektom dosiahnutia gólu, koša, bodu;
- zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže;



# ZDRAVIE A POHYB

---

## ŠPORTOVÉ ČINNOSTI KREATÍVNE A ESTETICKÉ

---

- Obsahový štandard

*Pojmy a symboly*

Kreativita, estetika, estetický pohyb, estetické športy, hodnotová orientácia, hudba, rytmus, takt, melódia, výrazový prostriedok, prežívanie

- Výkonový štandard

**Žiak vie:**

- vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním a bez náčinia s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela;
- demonštrovať vytváranie (zo zadaného cvičenia) adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy;
- zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu;
- osvojiť si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby a opísať, nakresliť túto pohybovú skladbu (napr. grafický záznam pohybovej skladby);
- chápať význam taktu, rytmu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela;
- dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou;
- hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu;

## ŠPORTOVÉ ČINNOSTI V PRÍRODNOM PROSTREDÍ

---

- Obsahový štandard

*Pojmy a symboly*

Prírodné prostredie, pohybová činnosť v teréne, druhy terénov, premiestňovanie a pobyt v prírode, ochrana človeka a prírody, adaptácia na prírodné prostredie, vodné prostredie, pohyb vo vode, cvičenie vo vode, bezpečnosť pohybu v prírode, zelené hry, adrenalínové športy, zážitkové učenie, prvá pomoc

- Výkonový štandard

**Žiak vie:**

- sa premiestniť špecifickou pohybovou činnosťou v teréne;
- demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej prírode;
- chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie vykonať ukážku zdolávania vodného prostredia;
- sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie, predvídať riziko pobytu a športovej činnosti ;
- si osvojiť základy vybraného zimného športu a plávania;
- vhodne využiť prírodné prostredie na prevenciu zdravia, na špecifickú starostlivosť pri zdravotnej poruche;
- porozumieť metodike nácviku vybraného športu v prírode a vie zorganizovať aktivitu v prírode;

# ZDRAVIE A POHYB

## ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – VOLITEĽNÝ PREDMET

### CHARAKTERISTIKA

Voliteľný predmet „Športová výchova“ nadväzuje na vzdelávaciu oblasť Zdravie a pohyb v predmete telesná a športová výchova štátneho a školského vzdelávacieho programu vo vyššom sekundárnom vzdelávaní svojimi vyučovacími hodinami. Je tvorený pre intaktných žiakov a žiakov so zdravotným oslabením (postihnutím) na základe dobrovoľnosti a môže sa zabezpečovať vo forme bežnej a integrovanej vyučovacej hodiny alebo formou segregovanej zdravotnej telesnej výchovy. Prispieva k ďalšiemu pohybovému zdokonaľovaniu žiakov, ku zvyšovaniu ich pohybovej gramotnosti, k utváraniu základných telovýchovných a športových návykov pre celoživotný pohybový režim, zdravý spôsob života a rozširuje príležitosti na rast športovej výkonnosti. Zameranie tohto voliteľného predmetu vychádza predovšetkým z podmienok školy, záujmu žiakov a zo zásady vytvárania príležitosti:

- a) podporiť aktivitu menej zdatného a pohybovo menej vyspelého žiaka s ponukou doplnenia a prehĺbenia jeho praktického a teoretického vzdelania v oblasti športu, športovej činnosti a zdravia
- b) podporiť pohybovo talentovaných žiakov v postupnom raste ich športovej výkonnosti a rozvoji športovej osobnosti

### CIELE

Ciele nepovinného predmetu športová výchova vo vyššom sekundárnom vzdelávaní vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“.

Sú špecificky orientované na zdokonaľovanie pohybovej gramotnosti žiakov rôznej pohybovej úrovne s účinkom:

- zvýšenia úrovne telesnej zdatnosti, všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti vo zvolených telovýchovných a športových činnostiach žiaka,
- rozvoja schopnosti realizovať, spoluorganizovať tradičné a netradičné pohybové a športové aktivity v dennom režime,
- skvalitnenia starostlivosti o zdravie a zmeny zdravotného stavu žiakov, vrátane žiakov s rôznym telesným vývinom, pohybovým rozvojom, pohybovo menej vyspelých žiakov a žiakov s rôznym druhom zdravotného oslabenia,
- rozšírenia spektra pohybových zručností, zintenzívnenia zdokonaľovania vybraných športových zručností,
- zvýšenia individuálnej športovej výkonnosti vo vybranom športovom odvetví a disciplíne,
- získania pripravenosti žiaka na vnútroškolské a medziškolské telovýchovné a športové súťaže a vystúpenia.

### OBSAH

Obsah predmetu športová výchova naväzuje na 4 moduly učiva predmetu telesná a športová výchova štátneho a školského vzdelávacieho programu vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. V rámci jedného školského roka je zostavený prostredníctvom prvkov, činností a komplexov pohybov z viacerých vybraných športových činností alebo aj ako monotematický predmet s činnosťami z jedného druhu športu. V obsahu sa uplatňujú:

- športová disciplína podľa tradícií školy a regiónu,
- tradičné a netradičné pohybové a športové činnosti vybrané podľa potreby pohybového zdokonaľovania žiaka a jeho záujmu,
- športy a disciplíny vyúsťujúce do športových súťaží v rámci školy, okresu a kraja riadené príslušnými školskými a mimoškolskými inštitúciami,
- zdravotne orientované a špecifické pohybové činnosti zamerané na zdokonaľovanie športových zručností, vedomostí a pohybových návykov u žiakov so zdravotným oslabením a žiakov s nižšou úrovňou pohybovej gramotnosti,
- na základe záujmu a pohybovej výkonnosti vybrané športové činnosti pre ďalšie športové zdokonaľovanie pohybovo nadaných žiakov.

## PROJEKTY

Dm - drogérie „Ľahšie to ide ľahšie“  
Súťaž SŠ v basketbale „O Pohár predsedu BSK“  
Coca - cola pohár  
Školský pohár  
Jednota cup  
Mini cool voley, midi cool voley  
Olympiáda žiakov seneckých škôl  
Školská basketbalová liga – VISTA REAL CUP  
Detská futbalová miniliga Senca  
Pontis - ZSE  
Otvorená škola

## SPOLUPRÁCA S RÔZNYMI ORGANIZÁCIAMI

Bratislavský samosprávny kraj  
Obvodný úrad v Bratislave  
Mesto Senec – Olympiáda žiakov seneckých škôl  
SAŠŠ – organizácia športových súťaží v regionálnej úrovni  
ZŠ a SŠ v okrese Senec  
Školský úrad Senec  
FTVŠ UK BA  
Metodické centrá BA  
Slovenská triatlonová únia – Senecký triatlon  
Portál [www.skolskyšport.sk](http://www.skolskyšport.sk)

## ZDRAVIE A POHYB

### UČEBNÉ ZDROJE

Na podporu aktivácie vyučovania - učenia žiakov využívame nasledovné učebné zdroje

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje (internet, knižnica, ...)
<b>Test všeobecnej pohybovej výkonnosti</b>	Metodické listy, testové batérie		Stopky, meračské pásmo, plné lopty	Internet(www.zborovna.sk,wikipédia, infovek,youtube) Výukové programy
<b>Teória telesnej kultúry</b>	Dejiny telesnej kultúry Dejiny OH, Pravidlá športových hier	DVD prehrávač TV, dataprojektor Audio -video	CD, DVD	Internet(www.zborovna.sk,wikipédia, infovek,youtube) Výukové programy
<b>Ľahká atletika</b>	Didaktika ľahkej atletiky Pravidlá ľahkej atletiky	DVD prehrávač TV, dataprojektor Audio -video	Stopky, vrhačské gule, výškarský sektor, štafetové kolíky, granáty, tretry	Internet(www.zborovna.sk,wikipédia, infovek,youtube) Výukové programy
<b>Úpoly</b>	Odborná literatúra zo športov: Karate, džudo, sebaobrana, zápasenie	DVD prehrávač TV, dataprojektor Audio -video	DVD, žinenky, stopky, lano, švihadlá	Internet(www.zborovna.sk,wikipédia, infovek,youtube) Výukové programy
<b>Basketbal</b>	Odborná literatúra – basketbal Pravidlá basketbalu	DVD prehrávač TV, dataprojektor Audio -video	DVD, basketbalové lopty, stopky, rozlišovacie dresy	Internet(www.zborovna.sk,wikipédia, infovek,youtube) Výukové programy
<b>Volejbal</b>	Odborná literatúra – volejbal Pravidlá volejbalu	DVD prehrávač TV, dataprojektor Audio -video	DVD, volejbalové lopty, volejbalová sieť, antény	Internet(www.zborovna.sk,wikipédia, infovek,youtube) Výukové programy
<b>Gymnastika</b>	Odborná literatúra Športová gymnastika, Moderná gymnastika, Cvičenia s náradím a náčiním	DVD prehrávač TV, dataprojektor Audio -video	DVD, žinenky, švihadlá, stuhy, hrazda, kruhy, koza, odrazový mostík, švédska debna, rebriny	Internet(www.zborovna.sk,wikipédia, infovek,youtube) Výukové programy
<b>Florbal</b>	Odborná literatúra – florbal Pravidlá florbalu	Audio-video DVD prehrávač TV, dataprojektor	DVD, loptičky, hokejky, bránky, stopky, mantinely	Internet(www.zborovna.sk,wikipédia, infovek,youtube) Výukové programy

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – PRÍMA DIEVČATÁ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova

2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2 DV 1-7	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu pre zdravie človeka	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Dejiny olympizmu	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO:telesná hmotnosť,výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Základy techniky behu,50m,800m, šprintérska abeceda, hod kriketovou lop., skok do diaľky	BIO:biomechanika, životné prostredie FYZ:rýchlosť, gravitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily, rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Úpoly</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				

## ZDRAVIE A POHYB

Rozvoj sily a ťahu, základy sebaobrany, pádová technika	FYZ:dynamická a statická sila,páka	OSR 1 OŽZ 1,3	Ovládať základy sebaobrany, pády, koordinovať pohyby	Ovládal základy sebaobrany , pády a koordinoval pohyby	Praktické cvičenia	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie TZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika a kondičná gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, švédsku debnu, cvičenia s náčiním, šplh	BIO:oporno-pohybová sústava FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, jednoduché cvičenia ako kotúle, stojky, preskoky	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vybíjaná, hádzanie a chytanie lopty, jednoduché herné cvičenia, hra	BIO:zmysly, koordinácia tela FYZ:gravitácia, dráha	OSR 4,5	Vedieť prihrávať a chytať loptu, všetky základné herné činnosti jednotlivca	Vedel prihrávať a chytať loptu, všetky základné herné cvičenia	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, mozog srdcovo-cievna sústava	OSR 2,4 DV 1-7 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus, má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – PRÍMA CHLAPCI

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova

2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky,vzorce BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2 DV 1-7	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu pre zdravie človeka	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška a hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO: telesná hmotnosť,výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Základy techniky behu,60m,1500m, šprintérska abeceda, hod kriketovou lop., skok do diaľky	BIO:biomechanika, životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily, rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov

## ZDRAVIE A POHYB

<b>Úpoly</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Rozvoj sily a ťahu, základy sebaobrany, pádová technika	FYZ:dynamická a statická sila,páka	OSR 1 OŽZ 1,3	Ovládať základy sebaobrany, pády, koordinovať pohyby	Ovládal základy sebaobrany , pády a koordinoval pohyby	Praktické cvičenia	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie TZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika a kondičná gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, švédsku debnu, cvičenia s náčiním, šplh	BIO:oporno-pohybová sústava FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, jednoduché cvičenia ako kotúle, stojky, preskoky	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vybíjaná, hádzanie a chytanie lopty, dribling, jednoduché herné cvičenia, hra	BIO:zmysly, koordinácia FYZ:gravitácia, dráha	OSR 4,5	Vedieť driblovať, prihrávať a chytať loptu, všetky základné herné činnosti jednotlivca	Vedel driblovať, prihrávať a chytať loptu, všetky základné herné činnosti jednotlivca	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava	OSR 2,4 DV 1-7 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus, má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu



# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – SEKUNDA DIEVČATÁ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
---	---

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2 DV 1-7	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu pre zdravie človeka	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna,	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO: telesná hmotnosť,výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Základy techniky behu, 60m,1000m, šprintérska abeceda, hod kriketovou lop., skok do diaľky	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily, rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov

## ZDRAVIE A POHYB

<b>Gymnastika a rytmická gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, švédsku debnu, cvičenia s náčiním, šplh	BIO:oporno-pohybová sústava, koordinácia FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, jednoduché cvičenia ako kotúle, stojky, preskoky	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vybíjaná, hádzanie a chytanie lopty, dribling, , jednoduché herné cvičenia, hra	BIO:zmysly, svaly koordinácia pohybov FYZ:gravitácia, dráha	OSR 4,5	Vedieť prihrávať a chytať loptu, všetky základné herné činnosti jednotlivca	Vedel prihrávať a chytať loptu, všetky základné herné cvičenia	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vplyv drog a liehovín na fyzickú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL:písomný test	OSR 2,4 DV 1-7 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus, má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

- **Zaradený zdokonaľovací plavecký kurz**

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – SEKUNDA CHLAPCI

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
---	---

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2 DV 1-7	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu pre zdravie človeka	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO: telesná hmotnosť,výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Základy techniky behu,60m,1500m, šprintérska abeceda, hod kriketovou lop., skok do diaľky	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily, rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov

## ZDRAVIE A POHYB

<b>Úpoly a odpory</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Rozvoj sily a ťahu, základy sebaobrany, pádová technika	FYZ:dynamická a statická sila,páka	OSR 1 OŽZ 1,3	Ovládať základy sebaobrany, pády, koordinovať pohyby	Ovládal základy sebaobrany , pády a koordinoval pohyby	Praktické cvičenia	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie TZ aPZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika a kondičná gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, švédsku debnu, cvičenia s náčiním, šplh	BIO:oprno-pohybová sústava FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, jednoduché cvičenia ako kotúle, stojky, preskoky	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Hádzanie a chytanie lopty, dribling, podanie zdola, spracovanie podania, jednoduché herné cvičenia, hra	BIO:zmysly,koordinácia FYZ:gravitácia,dráha	OSR 4,5	Vedieť prihrávať a chytať loptu,podávať zdola a všetky základné herné činnosti jednotlivca	Vedel prihrávať a chytať loptu,všetky základné herné činnosti jednotlivca	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vplyv drog a liehovín na fyzickú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL:písomný test	OSR 2,4 DV 1 -7 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus,má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

- Zaradený zdokonaľovací plavecký kurz

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – TERCIA DIEVČATÁ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova

2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2 DV 1-7	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu pre zdravie človeka	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO: telesná hmotnosť,výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Základy techniky behu, 60m, 1000m,šprintérska abeceda, hod kriketovou lop., skok do diaľky	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily, rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov

## ZDRAVIE A POHYB

<b>Gymnastika a rytmická gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, cvičenia s náčiním, šplh	BIO:oporno-pohybová sústava, koordinácia tela FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, jednoduché cvičenia ako kotúle, stojky, preskoky	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal, volejbal, HČJ a jednoduché cvičenia herné kombinácie, hra	BIO:zmysly, svaly koordinácia pohybov FYZ:gravitácia, dráha	OSR 4,5	Vedieť prihrávať a chytať loptu, podávať zdola a všetky základné herné činnosti jednotlivca	Vedel prihrávať a chytať loptu, ovláda všetky základné herné činnosti jednotlivca	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL:písomný test	OSR 2,4 DV 1-7 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus, má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

- **Zaradený základný lyžiarsky výcvikový kurz**

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA –TERCIA CHLAPCI

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova

2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2 DV 1-7	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu pre zdravie človeka	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO: telesná hmotnosť,výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Šliapavý beh, šprintérska abeceda, beh na 100m, hod granátom,beh v teréne na 1500m	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily, rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Úpoly a odpory</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Rozvoj sily a ťahu, základy	FYZ:dynamická a statická sila,páka	OSR 1 OŽZ 1,3	Ovládať základy sebaobrany,	Ovládal základy sebaobrany , pády,	Praktické cvičenia	Sledovanie ukážok,	Procesuálna-motivačná	Osvojovanie učiva

## ZDRAVIE A POHYB

sebaobrany, pádová technika, páky			pády,páky, koordinovať pohyby	páky, a koordinoval pohyby		odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna- expozičná Fixačná	reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika a kondičná gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, švédsku debnu, cvičenia s náčiním, šplh na lane a tyči	BIO:oporno-pohybová sústava FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, jednoduché cvičenia ako kotúle, stojky, preskoky	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna- motivačná Procesuálna- expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal,volejbal, futbal –herné činnosti a herné kombinácie,hra	BIO:zmysly,koordinácia FYZ:gravitácia,dráha	OSR 4,5	Vedieť prihrávať a chytať loptu...,všetky základné herné činnosti jednotlivca	Vedel prihrávať a chytať loptu...,všetky základné herné činnosti jednotlivca	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna- motivačná Procesuálna- expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL:písomný test	OSR 2,4 DV 1 -7 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus,má zakladné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

- Zaradený základný lyžiarsky výcvikový kurz



# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – KVARTA DIEVČATÁ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova

2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2 DV 1-7	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu pre zdravie človeka	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO: telesná hmotnosť,výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorcie	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Základy techniky behu, 60m, 1500m,šprintérska abeceda, hod kriketovou lop., skok do diaľky	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily, rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady na rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov

## ZDRAVIE A POHYB

<b>Gymnastika a rytmická gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, cvičenia s náčiním, FIT loty, STEP-aerobik, šplh	BIO: oporno-pohybová sústava, koordinácia tela FYZ: dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, cvičenia ako kotúle, stojky, preskoky	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal, Volejbal herné činnosti a herné kombinácie, hra	BIO: zmysly, svaly koordinácia pohybov FYZ: gravitácia, dráha	OSR 4,5	Vedieť všetky základné herné činnosti jednotlivca a herné kombinácie	Vedel všetky základné herné cvičenia a herné kombinácie	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO: zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL: písomný test	OSR 2,4 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus, má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA –KVARTA CHLAPCI

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova

2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2 DV 1-7	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu pre zdravie človeka	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO: telesná hmotnosť,výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Základy techniky behu, šprintérska abeceda, hod granátom, beh na 100m, beh teréne na 3000m	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily,rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady na rozvoj sily,rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Úpoly a odpory</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Rozvoj sily a ťahu,	FYZ:dynamická a	OSR 1	Ovládať základy	Ovládal základy	Praktické	Sledovanie	Procesuálna-	Osvojovanie

## ZDRAVIE A POHYB

pádová technika, pády, sebaobránná situácia	statická sila, páka	OŽZ 1,3	sebaobrány, pády, koordinovať pohyby	sebaobrány, pády a koordinovať pohyby	cvičenia	ukážok, odborné posudzovanie TZ a PZ	motivačná Procesuálna- expozičná Fixačná	učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika a kondičná gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, švédsku debnu, cvičenia s náčiním, šplh, Cross-fit	BIO: oprno-pohybová sústava FYZ: dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, kotúle, stojky, preskoky, šplh	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna- motivačná Procesuálna- expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal, volejbal, futbal, florbal HČJ a herné kombinácie	BIO: zmysly, koordinácia FYZ: gravitácia, dráha	OSR 4,5	Vedieť prihrávať a chytať loptu, všetky základné HČJ a herné kombinácie	Vedel prihrávať a chytať loptu, všetky základné HČJ a herné kombinácie	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna- motivačná Procesuálna- expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>					
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO: zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL: písomný test	OSR 2,4 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus, má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – KVINTA DIEVČATÁ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova

2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2 DV 1-7	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu Telesná kultúra, MOV a SOV	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO:hmotnosť, telesná výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Šliapavý beh,60m, 1500m, atletická abeceda, hod kriketovou lop., skok do diaľky...	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily, rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady na rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika a rytmická gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				

## ZDRAVIE A POHYB

Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, cvičenia s náčiním, FIT loty, STEP-aerobik, šplh	BIO:oporno-pohybová sústava, koordinácia tela FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, cvičenia ako kotúle, stojky, preskoky	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal, Volejbal HČJ, herné kombinácie, hra	BIO:zmysly, svaly koordinácia pohybov FYZ:gravitácia, dráha	OSR 4,5	Vedieť všetky základné herné činnosti jednotlivca a herné kombinácie	Vedel všetky základné herné cvičenia a herné kombinácie	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL:písomný test	OSR 2,4 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus, má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

- Zaradený zdokonaľovací lyžiarsky výcvikový kurz

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – KVINTA CHLAPCI

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
---	---

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2 DV 1-7	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu Telesná kultúra, MOV a SOV	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO:hmotnosť, telesná výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Šliapavý beh, šprintérska abeceda, hod granátom, beh na 100m, beh teréne na 3000m	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily,rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady na rozvoj sily,rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Úpoly a odpory</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Rozvoj sily a ťahu,	FYZ:dynamická a	OSR 1	Ovládať základy	Ovládal základy	Praktické	Sledovanie	Procesuálna-	Osvojovanie

## ZDRAVIE A POHYB

pádová technika, páky, sebaobránná situácia	statická sila, páka	OŽZ 1,3	sebaobrány, pády, páky koordinovať pohyby	sebaobrány, pády, páky, koordinovať pohyby	cvičenia	ukážok, odborné posudzovanie TZ a PZ	motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	učiva reprodukčná preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika a kondičná gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, švédsku debnu, cvičenia s náčiním, šplh, Cross-fit	BIO:oporno-pohybová sústava FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, kotúle, stojky, preskoky, šplh	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčná preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal, volejbal, futbal, florbal HČJ a herné kombinácie	BIO:zmysly, koordinácia FYZ:gravitácia, dráha	OSR 4,5	Vedieť prihrávať a chytať loptu, všetky základné HČJ a herné kombinácie	Vedel prihrávať a chytať loptu, všetky základné HČJ a herné kombinácie	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčná preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>					
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL: písomný test	OSR 2,4 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus, má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

- Zaradený zdokonaľovací lyžiarsky výcvikový kurz



# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – SEXTA DIEVČATÁ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
---	---

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu Telesná kultúra, MOV a SOV	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO:hmotnosť, telesná výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorcie	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Šliapavý beh,60m, 1500m, atletická abeceda, hod kriketovou lop., skok do diaľky...	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily, rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady na rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				

## ZDRAVIE A POHYB

<b>a rytmická gymnastika</b>								
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, cvičenia s náčiním, FIT loty, STEP-aerobik, šplh	BIO:oporno-pohybová sústava, koordinácia tela FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, cvičenia ako kotúle, stojky, preskoky	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal, Volejbal HČJ, herné kombinácie, hra kruhový tréning	BIO:zmysly, svaly koordinácia pohybov FYZ:gravitácia, dráha	OSR 4,5	Vedieť všetky základné herné činnosti jednotlivca a herné kombinácie	Vedel všetky základné herné cvičenia a herné kombinácie	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Osobná hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL:písomný test	OSR 2,4 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus, má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

- Zaradený letný kurz

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – SEXTA CHLAPCI

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
---	---

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu Telesná kultúra, MOV a SOV	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO:hmotnosť, telesná výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Šliapavý beh, šprintérska abeceda, hod granátom, beh na 100m, beh teréne na 3000m	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily,rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady na rozvoj sily,rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov

## ZDRAVIE A POHYB

<b>Úpoly a odpory</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Rozvoj sily a ťahu, pádová technika, páky, sebaobránná situácia	FYZ:dynamická a statická sila,páka	OSR 1 OŽZ 1,3	Ovládať základy sebaobrany,pády,páky koordinovať pohyby	Ovládal základy sebaobrany,pády, páky, koordinoval pohyby	Praktické cvičenia	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika a kondičná gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, švédsku debnu, cvičenia s náčiním, šplh, Cross-fit	BIO:oporno-pohybová sústava FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu,preskoky,šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu,kotúle, stojky,preskoky,šplh	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal,volejbal, futbal, florbal HČJ a herné kombinácie	BIO:zmysly,koordinácia FYZ:gravitácia,dráha	OSR 4,5	Vedieť prihrávať a chytať loptu, všetky základné HČJ a herné kombinácie	Vedel prihrávať a chytať loptu, všetky základné HČJ a herné kombinácie	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>					
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SIL:písomný test	OSR 2,4 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus,má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

○ **Zaradený letný kurz**

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – SEPTIMA DIEVČATÁ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
---	---

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu Telesná kultúra, MOV a SOV	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO:hmotnosť, telesná výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Šliapavý beh,60m, 1500m, atletická abeceda, hod kriketovou lop., skok do diaľky, beh v teréne	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily, rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady na rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika a rytmická</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				

## ZDRAVIE A POHYB

<b>gymnastika</b>								
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, cvičenia s náčiním, FIT loty, STEP-aerobik, šplh	BIO: oporno-pohybová sústava, koordinácia tela FYZ: dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, cvičenia ako kotúle, stojky, preskoky	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna- motivačná Procesuálna- expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal, volejbal, florbal, hádzaná HČJ a herné kombinácie, hra	BIO: zmysly, svaly koordinácia pohybov FYZ: gravitácia, dráha	OSR 4,5	Vedieť všetky základné herné činnosti jednotlivca a herné kombinácie	Vedel všetky základné herné cvičenia a herné kombinácie	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna- motivačná Procesuálna- expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO: zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL: písomný test	OSR 2,4 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus, má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

- **Kurz ochrany života a zdravia**

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – SEPTIMA CHLAPCI

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
---	---

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu Telesná kultúra, MOV a SOV	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO:hmotnosť, telesná výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Šliapavý beh, atletická abeceda, hod granátom, beh na 100m, beh v teréne na 3000m, 12.min beh	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily,rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady na rozvoj sily,rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov

## ZDRAVIE A POHYB

<b>Úpoly a odpory</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Rozvoj sily a ťahu, pádová technika, páky, sebaobranná situácia	FYZ:dynamická a statická sila,páka	OSR 1 OŽZ 1,3	Ovládať základy sebaobrany,pády,páky koordinovať pohyby	Ovládal základy sebaobrany,pády, páky, koordinoval pohyby	Praktické cvičenia	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie TZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika a kondičná gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, premet vpred, stojky, švédská debnu, cvičenia s náčiním, gym. zostava, šplh, Cross-fit	BIO:oporno-pohybová sústava FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu,preskoky,šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu,kotúle, stojky,preskoky,šplh	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal,volejbal, futbal,florbal, hádzaná HČJ a herné kombinácie	BIO:zmysly,koordinácia FYZ:gravitácia,dráha	OSR 4,5	Vedieť prihrávať a chytať loptu, všetky základné HČJ a herné kombinácie	Vedel prihrávať a chytať loptu, všetky základné HČJ a herné kombinácie	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>					
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL:písomný test	OSR 2,4 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus,má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

- Kurz ochrany života a zdravia



# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – OKTÁVA DIEVČATÁ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
---	---

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu Telesná kultúra, MOV a SOV	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO:hmotnosť, telesná výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Šliapavý beh,100m, 1500m, atletická abeceda, hod kriketovou lop., skok do diaľky, beh v teréne	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily, rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady na rozvoj sily, rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov

## ZDRAVIE A POHYB

<b>Gymnastika a rytmická gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, cvičenia s náčiním, FIT loty, STEP-aerobik, šplh	BIO:oporno-pohybová sústava, koordinácia tela FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu, preskoky, šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu, cvičenia ako kotúle, stojky, preskoky	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal, volejbal, florbal, hádzaná HČJ a herné kombinácie, hra	BIO:zmysly, svaly koordinácia pohybov FYZ:gravitácia, dráha	OSR 4,5	Vedieť všetky základné herné činnosti jednotlivca a herné kombinácie	Vedel všetky základné herné cvičenia a herné kombinácie	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJL:písomný test	OSR 2,4 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus, má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu

# ZDRAVIE A POHYB

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA – OKTÁVA CHLAPCI

ROZPIS UČIVA PREDMETU: Telesná a športová výchova	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
---	---

Názov tematického celku Téma	Medzi predmetové vzťahy	Prierezová téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie		Stratégie vyučovania	
					metóda	prostriedok	metóda	forma
<b>Úvodná hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
BOZP, meranie, váženie, organizačné pokyny	MAT:tabuľky BIO:somatické znaky,BMI index	OSR 1,2	Dodržiavať organizačné pokyny a zásady BOZP	Dodržiaval organizačné pokyny a zásady BOZP		Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Teoretická hodina</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Hygienické návyky, význam Tv a športu Telesná kultúra, MOV a SOV	BIO:pohyb, hygiena a zdravie človeka DEJ:Olympizmus	EV 1-3 OSR 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Dialóg	Ústne odpovede	Informačno receptívna	Základného typu
<b>Zisťovanie somatických znakov, testy VPV</b>			<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>				
Telesná výška, hmotnosť,člnkový beh4x10m,skok do diaľky z miesta,hod plnou loptou 1 kg	BIO:hmotnosť, telesná výška FYZ:ťažisko,rýchlosť MAT:tabuľky,vzorce	OSR 3,4,5 OŽZ 1,2	Využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Využil nadobudnuté vedomosti a zručnosti	Praktické cvičenia podľa hodnotiacej tabuľky	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Výskumná	Základného typu
<b>Atletika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Šliapavý beh, šprintérska abeceda, hod granátom, beh na 100m, beh teréne na 3000m, 12.min beh	BIO:životné prostredie FYZ:rýchlosť, garavitácia	EV 1-3 OSR 4,5	Vedieť správne koordinovať pohyby. Má získať pohybové predpoklady rozvojom sily,rýchlosti a vytrvalosti	Vedel správne koordinovať pohyby. Získal pohybové predpoklady na rozvoj sily,rýchlosti a vytrvalosti	Výkonové a porovnávacie testy z atletických disciplín	Odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reproduktívna preverovanie a hodnotenie výkonov

## ZDRAVIE A POHYB

<b>Úpoly a odpory</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Rozvoj sily a ťahu, pádová technika, páky, sebaobránná situácia	FYZ:dynamická a statická sila,páka	OSR 1 OŽZ 1,3	Ovládať základy sebaobrany,pády,páky koordinovať pohyby	Ovládal základy sebaobrany,pády, páky, koordinoval pohyby	Praktické cvičenia	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie TZ a PZ	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Gymnastika a kondičná gymnastika</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Kotúle, kotúle vo väzbách, stojky, preskoky cez kozu, švédsku debnu, cvičenia s náčiním, šplh, Cross-fit	BIO:oporno-pohybová sústava FYZ:dynamická a statická sila	OSR 4	Ovládať akrobatickú zostavu,preskoky,šplh, jednoduché cvičenia	Ovládal akrobatickú zostavu,kotúle, stojky,preskoky,šplh	Hodnotenie zručností pomocou rôznych jednotiek	Kontrola, hodnotenie akrobatickej zostavy	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Športové hry</b>			<b>Žiak má</b>	<b>Žiak</b>				
Basketbal,volejbal, futbal, florbal, hádzaná HČJ a herné kombinácie	BIO:zmysly,koordinácia FYZ:gravitácia,dráha	OSR 4,5	Vedieť prihrávať a chytať loptu, všetky základné HČJ a herné kombinácie	Vedel prihrávať a chytať loptu, všetky základné HČJ a herné kombinácie	Testy všeobecných herných zručností	Sledovanie ukážok, odborné posudzovanie herných zručností	Procesuálna-motivačná Procesuálna-expozičná Fixačná	Osvojovanie učiva reprodukčného preverovanie a hodnotenie výkonov
<b>Teória</b>			<b>Žiak má</b>					
Vplyv drog a liehovín na pohybovú výkonnosť človeka. Hygiena	BIO:zdravie človeka, toxikománia, srdcovo-cievna sústava SJK:písomný test	OSR 2,4 EV 1-3	Vyvarovať sa nebezpečenstvu užívania drog a alkoholických nápojov, dbať na osobnú hygienu	Teoreticky ovláda negatívny vplyv omamných látok na organizmus,má základné hygienické návyky	Dialóg referát	Ústne odpovede Písomný prejav test	Informačno receptívna	Základného typu