

Inovovné učebné osnovy – TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Názov predmetu	TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb				
Stupeň vzdelania	ISCED 2				
Dátum poslednej zmeny	2. 9. 2019				
iUO vypracovali	Mgr. Miroslav Ostrovský				
Časová dotácia					
Ročník	piaty	šiesty	siedmy	ôsmy	deviaty
Časový rozsah výučby / týž.	2	2	2	2	2
Časový rozsah výučby / roč.	66	66	66	66	66

Charakteristika predmetu

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor pre uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je pohyb. Oblasť sa zameriava na základné informácie, súvisiace so zdravým spôsobom života a pohybovou aktivitou. Realizuje sa učebným predmetom telesná a športová výchova, ktorej najdôležitejším poslaním je vytváranie vzťahu k pravidelnej pohybovej aktivite ako nevyhnutného základu zdravého životného štýlu. Telesná a športová výchova spája vedomosti, návyky a zručnosti spojené so zdravím, zdravým životným štýlom, pohybovou a športovou aktivitou využiteľnými nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Žiaci si vytvoria predstavu o význame pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní aktívneho zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Pri realizovaní obsahu telesnej a športovej výchovy je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov, ktoré by mali byť zohľadnené pri plánovaní cvičení, ako aj pri hodnotení žiakov. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení vo svojej pohybovej výkonnosti pri akceptovaní ich vlastných predpokladov.

Ciele vyučovacieho predmetu

Žiaci:

- vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,
- získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnú prvú pomoc na veku primeranej úrovni,

- osvoja si zásady správnej výživy,
- vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
- vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,
- rozvíjajú pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,
- osvoja si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

Obsahový a výkonový štandard

Telesná a športová výchova 5.ročník				
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Prierezové témy
Zdravie a jeho poruchy	Rozcvičenie pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením; Hygiena úborov; Dopomoc a záchrana pri cvičení; Zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela;	Vedieť vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, Vedieť ohodnotiť správne držanie tela.	priebežne	OSR OZO
Zdravý životný štýl	Pohybový režim, aktívny odpočinok, Zásady racionálnej výživy; Formy pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)	Charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl, Vedieť uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa.	priebežne	OZO ENV

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, Výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek, Vytrvalostný člnkový beh	Žiak preukáže rast úrovne pohybových schopností.	priebežne	OSR
Športové činnosti pohybového režimu	Odborná terminológia telovýchovných a športových činností; Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení; Dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží;	Žiak vie: používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,	priebežne	OSR MUV
I. TC: Atletika	Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Atletická abeceda- švihový a šlapavý beh nízky a polovysoký štart, rýchly beh do 60 m, štafetový beh, vytrvalostný beh, skok do diaľky, skok do výšky, hod kriketovou loptičkou.	Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite, poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia, poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.	16	OSR ENV OZO
II. TC: Základy gymnastických	Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik,	Žiak vie: popísať štruktúru gymnastických športov,		

športov	moderná gymnastika, gymteamy). Športová gymnastika. Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby. Akrobacia- - ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách - kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách - kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad. - Skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom. Cvičenie na náradí a s náradím koza na šírku D, na dĺžku CH; skrčka,	prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.	10	OSR MUV OZO MDV
---------	--	--	----	---

	roznožka, odbočka Moderná gymnastika (dievčatá): švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.			
III. TC: Športové hry	Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy. Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre. Basketbal prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel. Futbal prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, hrať podľa pravidiel.	- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, - vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, - vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie pred hrou, - vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,	25	OSR MDV

	Volejbal Odbíjanie obojručne zhora, odbíjanie obojručne zdola, podanie zo spodu, jednoduchá hra 2 na 2 podľa pravidiel. Hádzaná Dribling, prihrávka od pleca, streľba z miesta, hra podľa pravidiel.			
IV. TC: Sezónne pohybové činnosti	Cvičenia v prírode Základné pravidlá ochrany životného prostredia. Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode. Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.	Vedieť opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane, poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, vedieť poskytnúť adekvátnu prvú pomoc, vedieť organizovať pohybové hry v prírode, poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	2	OSR OZO ENV
VI. TC: Povinne voliteľný tematický celok	Florbal Držanie hokejky a správny výber hokejky, Vedenie loptičky a práca s loptičkou, Prihrávka švihom	Vedieť pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných činností jednotlivca , vedieť pomenovať funkcie hráčov , vedieť vysvetliť základné pravidlá , viesť rozcvičenie pred hrou , vykonávať funkcie rozhodcu a časomerača , vedieť posúdiť svoj výkon a výkon družstva.		OSR

	Spracovanie loptičky na mieste, do pohybu, Strel'ba švyhom z miesta, strel'ba v pohybe, po prihrávke Hra brankára- chytanie loptičky, Herná kombinácia 2 na 1 Hra 3 na 3. Ringo Základné zručnosti: chytanie a hádzanie krúžku. Backhendový hod Forhendový hod Pohyb hráča na ihrisku Hra 1:1, 2:2, 3:3, 6:6 Hra s dvomi krúžkami naraz. Atletika Doplnkové cvičenia na rozvoj koordinácie, kondície a rýchlosti.	Vedieť pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných zručností, vedieť vysvetliť základné pravidlá, viesť rozcvičenie pred hrou, vykonávať funkcie rozhodcu, vedieť posúdiť svoj výkon a výkon družstva.	10	ENV MUV
--	--	--	----	-----------------------

Telesná a športová výchova 6.ročník				
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Prierezové témy
Zdravie a jeho poruchy	Rozcvičenie pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením; Hygiena úborov; Dopomoc a záchrana pri cvičení; Zásady držania tela, správne držanie tela,	Vedieť vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, Vedieť ohodnotiť správne držanie tela.	priebežne	OSR OZO

	chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela;			
Zdravý životný štýl	Pohybový režim, aktívny odpočinok, Zásady racionálnej výživy; Formy pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)	Charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl, Vedieť uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa.	priebežne	OZO ENV
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, Výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, Vytrvalostný člnkový beh	Žiak preukáže rast úrovne pohybových schopností.	priebežne	OSR
Športové činnosti pohybového režimu	Odborná terminológia telovýchovných a športových činností; Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení; Dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží;	Žiak vie: používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,	priebežne	OSR MUV

I. TC: Atletika	Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Atletická abeceda- švihový a šlapavý beh nízky a polovysoký štart, rýchly beh do 60 m, štafetový beh, vytrvalostný beh, skok do diaľky, skok do výšky, hod kriketovou loptičkou.	Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite, poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia, poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.	16	OSR ENV OZO
II. TC: Základy gymnastických športov	Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy). Športová gymnastika. Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby. Akrobacia- - ľah vznesmo; stojka na lopatkách	Žiak vie: popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.	10	OSR MUV OZO

	znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách - kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách - kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad. - Skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom. Cvičenie na náradí a s náradím koza na šírku D, na dĺžku CH; skrčka, roznožka, odbočka Moderná gymnastika (dievčatá): švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.			MDV
--	--	--	--	-----

	Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode. Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.	poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, vedieť poskytnúť adekvátnu prvú pomoc, vedieť organizovať pohybové hry v prírode, poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	2	OZO ENV
VI. TC: Povinne voliteľný tematický celok	Florbal Vedenie loptičky a práca s loptičkou, Prihrávka švihom Spracovanie loptičky na mieste, do pohybu, Strel'ba švyhom z miesta, strel'ba v pohybe, po prihrávke Herná kombinácia 2 na 1 Hra 3 na 3. Ringo Backhendový hod Forhendový hod Pohyb hráča na ihrisku Hra 1:1, 2:2, 3:3, 6:6 Hra s dvomi krúžkami naraz.	Vedieť pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, vedieť pomenovať funkcie hráčov, vedieť vysvetliť základné pravidlá, viesť rozcvičenie pred hrou, vykonávať funkcie rozhodcu a časomerača, vedieť posúdiť svoj výkon a výkon družstva. Vedieť pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných zručností, vedieť vysvetliť základné pravidlá, viesť rozcvičenie pred hrou, vykonávať funkcie rozhodcu, vedieť posúdiť svoj výkon a výkon družstva.	10	OSR ENV MUV

Telesná a športová výchova 7.ročník				
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Prierezové témy
Zdravie a jeho poruchy	Rozcvičenie pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením; Hygiena úborov; Dopomoc a záchrana pri cvičení; Zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela;	Vedieť vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, Vedieť ohodnotiť správne držanie tela.	priebežne	OSR OZO
Zdravý životný štýl	Pohybový režim, aktívny odpočinok, Zásady racionálnej výživy; Formy pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)	Charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl, Vedieť uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa.	priebežne	OZO ENV
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, Výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, Vytrvalostný člnkový beh	Žiak preukáže rast úrovne pohybových schopností.	priebežne	OSR
Športové činnosti pohybového režimu	Odborná terminológia telovýchovných a športových činností; Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení; Dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží;	Žiak vie: používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,	priebežne	OSR MUV

I. TC: Atletika	Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Atletická abeceda- švihový a šlapavý beh nízky a polovysoký štart, rýchly beh do 60 m, štafetový beh, vytrvalostný beh, skok do diaľky, skok do výšky, hod kriketovou loptičkou.	Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite, poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia, poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.	16	OSR ENV OZO
II. TC: Základy gymnastických športov	Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy). Športová gymnastika. Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby. Akrobacia- - ľah vznesmo; stojka na lopatkách	Žiak vie: popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.	10	OSR MUV OZO

	znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách - kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách - kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad. - Skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom. Cvičenie na náradí a s náradím koza na šírku D, na dĺžku CH; skrčka, roznožka, odbočka Moderná gymnastika (dievčatá): švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.			MDV
--	--	--	--	-----

III. TC: Športové hry	Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy. Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre. Basketbal prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel. Futbal prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, hrať podľa pravidiel. Volejbal Odbíjanie obojručne zhora, odbíjanie obojručne zdola, podanie zo spodu, jednoduchá hra 2 na 2 podľa pravidiel. Hádzaná Dribling, prihrávka od pleca, strel'ba z miesta, hra podľa pravidiel.	- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, - vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, - vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie pred hrou, - vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,	27	OSR MDV
IV. TC: Sezónne pohybové činnosti	Cvičenia v prírode Základné pravidlá ochrany životného prostredia.	Vedieť opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane,		OSR

	Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode. Jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.	poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, vedieť poskytnúť adekvátnu prvú pomoc, vedieť organizovať pohybové hry v prírode, poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	2	OZO ENV
VI. TC: Povinne voliteľný tematický celok	Florbal Vedenie loptičky a práca s loptičkou, Prihrávka švihom Spracovanie loptičky na mieste, do pohybu, Strel'ba švyhom z miesta, strel'ba v pohybe, po prihrávke Herná kombinácia 2 na 1 Hra 3 na 3. Ringo Backhendový hod Forhendový hod Pohyb hráča na ihrisku Hra 1:1, 2:2, 3:3, 6:6 Hra s dvomi krúžkami naraz.	Vedieť pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, vedieť pomenovať funkcie hráčov, vedieť vysvetliť základné pravidlá, viesť rozcvičenie pred hrou, vykonávať funkcie rozhodcu a časomerača, vedieť posúdiť svoj výkon a výkon družstva. Vedieť pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných zručností, vedieť vysvetliť základné pravidlá, viesť rozcvičenie pred hrou, vykonávať funkcie rozhodcu, vedieť posúdiť svoj výkon a výkon družstva.	8	OSR ENV MUV

Telesná a športová výchova 8. ročník				
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Prierezové témy
Zdravie a jeho poruchy	Rozcvičenie pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením; Hygiena úborov; Dopomoc a záchrana pri cvičení; Zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela;	Vedieť vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, Dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, Vedieť ohodnotiť správne držanie tela.	priebežne	OSR OZO
Zdravý životný štýl	Pohybový režim, aktívny odpočinok, Zásady racionálnej výživy; Formy pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)	Charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl, Vedieť uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa.	priebežne	OZO ENV
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, Výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, Vytrvalostný člnkový beh	Žiak preukáže rast úrovne pohybových schopností.	2	OSR
Športové činnosti pohybového režimu	Odborná terminológia telovýchovných a športových činností; Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení; Dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží;	Žiak vie: používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,	priebežne	OSR MUV

I. TC: Atletika	Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Atletická abeceda- švihový a šlapavý beh nízky a polovysoký štart, rýchly beh do 60 m, štafetový beh, vytrvalostný beh, skok do diaľky, skok do výšky, hod kriketovou loptičkou.	Vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite, poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia, poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.	12	OSR ENV OZO
II. TC: Základy gymnastických športov	Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy). Športová gymnastika. Prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby. Akrobacia- - ľah vznesmo; stojka na lopatkách	Žiak vie: popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.	10	OSR MUV OZO

	znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách - kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách - kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad. - Skoky a obraty znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom. Cvičenie na náradí a s náradím koza na šírku D, na dĺžku CH; skrčka, roznožka, odbočka Moderná gymnastika (dievčatá): švihadlo –preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie Kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.			MDV
--	--	--	--	-----

[illegible]

	Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode.	poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, vedieť poskytnúť adekvátnu prvú pomoc, vedieť organizovať pohybové hry v prírode, poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	2	OZO ENV
VI. TC: Povinne voliteľný tematický celok	Florbal Vedenie loptičky a práca s loptičkou, Prihrávka švihom Spracovanie loptičky na mieste, do pohybu, Strelba švihom z miesta, strelba v pohybe, po prihrávke Herná kombinácia 2 na 1 Hra 3 na 3. Dodgeball Prípravné hry Triaľčky na presnosť Hra podľa pravidiel	Vedieť pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných činností jednotlivca, vedieť pomenovať funkcie hráčov, vedieť vysvetliť základné pravidlá, viesť rozcvičenie pred hrou, vykonávať funkcie rozhodcu a časomerača, vedieť posúdiť svoj výkon a výkon družstva. Vedieť pomenovať a prakticky v hre ukázať techniku základných herných zručností, vedieť vysvetliť základné pravidlá, viesť rozcvičenie pred hrou, vykonávať funkcie rozhodcu, vedieť posúdiť svoj výkon a výkon družstva.	12	OSR ENV MUV

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA 9. ROČNÍK

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Prierezové témy
I. TC: Poznatky z telesnej výchovy a športu	- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností, - odborná terminológia vo všetkých TC, technika, taktika a metodika - význam správnej životosprávy pre	- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, - používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností. - rozlišovať formy telesnej výchovy	priebež.	OSR 1

	pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon - pravidlá súťaženia v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu - základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus, – úspechy našich športovcov na OH, MS ,ME – olympijská výchova so zameraním na poznatky o MOV , SOV , symboly OH, kalokagatia	- vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem, - vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí, - poznať základné olympijské idey a riadiť sa nimi vo svojom živote - dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti - poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote		
II. TC: Všeobecná gymnastika	Kondičná gymnastika - posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela: -kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu, kľuky vo vzpore ľahmo vpredu, vzadu znožmo, roznožmo -výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednonožne, -záklony trupu v ľahu vpredu, sed – ľah vzadu, -zhyby vo vise, vo vise stojmo, vise ľahmo na rebrine, hrazde, kruhoch, bradlách. Podľa cieľa rozvoja kondičných, kondično-koordinačných schopností: -<i>tonizačný program</i> zameraný na držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, kľakoch, sedoch, podporoch, postojoch bez náčinia,	- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary; - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie, - vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny, - vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh	priebež.	

	náradia, s náčiním (fit lopty, overbally, dyna-bandy...), s náradím, na náradí, - <i>všeobecný kondičný program</i> s obsahom statických, dynamických cvičení, - <i>plyometrický program</i> zameraný na rozvoj dynamickej sily nôh, - <i>vytrvalostno-silový program</i>, cvičenia paží, nôh, trupu, brucha, bokov (kľuky, zhyby vo vise stojmo, prednosy v sede, vo vise, mierne záklony v ľahu, dvíhanie trupu, nôh v ľahu na boku Základná gymnastika- akrobatické cvičenie, skoky a obraty, cvičenie na náradí a s náradím, cvičenie s náčiním, relaxačné a dychové cvičenie, poradové cvičenie, Rytmická gymnastika: ☐ ☐ cvičenie na taktovanie (tlieskanie, tamburínka), hudbu – pérovanie, pohupy, kroky, chôdza, behy, rovnováhové cvičenie, obraty, skoky s pohybmi hlavy, paží. Kompenzačné cvičenia-odstraňovanie a korigovanie telesných a pohybových nedostatkov .			
III. TC: Atletika	- technika atletických disciplín, - organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ), - rozvoj kondičných a koordinačných schopností, - základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických súťaží, - využitie základných atletických lokomócií	- vedieť charakterizovať ľahkoatletické disciplíny a prakticky ich demonštrovať, - poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu - poznať základné pravidlá atletických disciplín , pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, - poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne	CH , D 16	

	pri rozvoji telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.	zapojiť do jeho vedenia, - poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.		
IV. TC: Základy gymnastických športov	Športová gymnastika – prostné, hrazda, preskok, kladina - D, kruhy – CH: <i>Prostné – zostava na páse (žinenkách), 1 – 2 rady.</i> -akrobacia -kotúľové väzby , stoj na rukách s rôznou polohou nôh, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad. -skoky s obratom ,skoky s prednožením /nožnice , obraty o 360 stupňov -hrazda - zostava minimálne 4 cvičebné tvary: - □ výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy úožmo vpred, vzad, zoskok. -kladina /D/ - zostava na 2 dĺžky náradia kruhy /CH/ -kmihanie vo zvisle , vis strhlav a vis vznesmo -preskoky – roznožka a skrčka na švédskej debni a koze Moderná gymnastika dievčatá -švihadlo, preskoky s obmenami,zostava ,lopta, chytanie a hádzanie	- poznať gymnastické športy, popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie a cieľ - vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, - vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport, - vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia - uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch, - vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia	CH – 16 D – 20 , / MG–4/	

V. TC: Športové hry	kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti, popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca: basketbal – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, futbal – prihrávka, tlmenie lopty, streľba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hádzaná – prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie útočníka bez lopty s loptou, volejbal – odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba, hádzaná /D/ – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, streľba zhora z miesta, po vedení lopty, streľba náskokom do bránkoviška, bránenie hráča bez lopty a s loptou, jednoduché herné kombinácie	- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie - vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, - vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, - vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie pred hrou, - vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,	CH – 17 D - 13	OSR 1
VI. TC: Sezónne činnosti	- organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností - práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností, - kondičná príprava, základné kondičné, koordinačné a pohybové schopnosti, ☐ popísať a prakticky ukázať správnu	vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde, ☐ vedieť pomenovať a popísať základné techniky jednotlivých jazd, oblúkov, brzdení a pod., ☐ vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných		ENV 23

	techniku sezónnych činností: 1. Zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, pády a vstávanie, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti 2. Bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie. Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov: 3. Cvičenia v prírode presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok, ☐ cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, ☐ nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), ☐ orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, ☐ orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, ☐ výber, príprava a likvidácia ohniska, ☐ základné pravidlá ochrany životného prostredia, kultúrnych a historických pamiatok, ☐ praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové	sezónnych činností, ☐ vedieť správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády, pri vykonávaní sezónnych činností, ☐ zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred začiatkom jednotlivých sezónnych aktivít, ☐ vedieť správne prispôbiť výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností, ☐ plniť úlohy (funkcie) súvisiace s pretekmi v jednotlivých sezónnych činnostiach vedieť sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov, ☐ absolvovať súvislý presun v teréne presunovým prostriedkom podľa výberu, ☐ vedieť opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane, ☐ poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu, ☐ vedieť poskytnúť adekvátnu prvú pomoc, ☐ vedieť organizovať pohybové hry v prírode, ☐ poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	CH,D -5	OZO 21
--	--	---	---------	--------

	opatrenia, stabilizovaná poloha, oštiepenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín),			
VII. TC: Povinný výberový tematický celok	Ringo –ovládať pravidlá hry a techniku činností hráčov florbalu - herné činnosti jednotlivca strelba po vedení loptičky	- zvládnuť herné činnosti jednotlivca , prihrávky na mieste a v pohybe , ovládať jednoduché herné kombinácie a prakticky ich uplatniť v útoku i v obrane ,ovládať pravidlá hry , plniť funkciu časomerača a rozhodcu	CH,D -6	
VIII. TC: Testovanie	- predpísané testy pre 9.ročník	-zlepšovať svoje výkony z predchádzajúcej série , evidovať si ich , dokázať reálne porovnať svoju výkonnosť s priemerom v populácii	CH,D -6	