



Prioritná os:	1 Reforma systému vzdelávania a odbornej prípravy
Opatrenie:	1.1 Premena tradičnej školy na modernú
Prijímateľ:	Základná škola s materskou školou kráľa Svätopluka Šintava
Názov projektu:	Šintava- moderná základná škola s veľkomoravskou tradíciou
Kód ITMS projektu:	26110130112
Aktivita, resp. názov seminára	1.1 Tvorba a inovácia vzdelávacieho programu školy

# ZŠ s MŠ kráľa Svätopluka Šintava

## Školský vzdelávací program

### ISCED 2

### UČEBNÉ OSNOVY

## Telesná a športová výchova

Vypracované podľa: Štátny vzdelávací program 2008  
Štátny vzdelávací program Telesná a športová výchova  
Príloha ISCED2  
1. Upravená verzia , apríl/ 2009

Príloha: UO – TSV – 5,6, 7, 8

Časový rozsah výučby: 5. ročník: 2 h za týždeň / 66 hodín ročne  
6. ročník: 2 h za týždeň / 66 hodín ročne  
7. ročník: 2 h za týždeň / 66 hodín ročne  
8. ročník: 2 h za týždeň / 66 hodín ročne

Vypracovala: Mgr. Anna Hercegová

## 1. Charakteristika vyučovacieho predmetu

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

SR ustupuje od výkonovo orientovanej školskej telesnej výchovy smerom k zážitkovej telesnej výchove a k užšiemu prepojeniu telesnej výchovy a zdravia a formovaniu hodnôt a postojov. t.j. hodnotenie zamerať na snahu a nie na výkon. Výkon nechať len ako odporúčanie na sledovanie.

Aj na Slovensku sa teda v cieľoch a zameraní telesnej výchovy deklaruje výraznejšie prepojenie na starostlivosť o zdravie a vytváranie zdravého životného štýlu. Tradičné tematické celky boli nahradené novými modulmi – Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a modulom Športové činnosti denného režimu. V rámci týchto modulov môžu učitelia do vyučovania zaraďovať nielen tradičné pohybové a športové aktivity, ale aj nové moderné športy a aktivity. Učitelia majú priestor pre rozvíjanie kreativity, sami môžu zostavovať programy vyučovania pre skupiny žiakov zohľadňujúc pri tom záujmy žiakov a podmienky konkrétnych škôl. Úlohou každého učiteľa je, aby vychádzajúc z hlavných cieľov s prihliadnutím na rozvoj kompetencií žiakov, na ich vývin, predpoklady, záujmy a podmienky školy vypracoval programy vyučovania pre jednotlivé skupiny žiakov, a to pri dodržaní pravidiel, ktoré mu v tejto činnosti upravujú učebné osnovy.

Do hodín telesnej výchovy zaraďovať pohybové aktivity, o ktoré majú deti a mládež záujem, napr. aerobik, zumba, pričom na všetkých stupňoch škôl treba zaraďovať pohybové aktivity primerané veku.

## 2. Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

### Pohybové kompetencie

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

### Kognitívne kompetencie

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.

- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

#### Komunikačné kompetencie

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľnočasových aktivít.

#### Učebné kompetencie

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

#### Interpersonálne kompetencie Žiak efektívne pracuje v kolektive.

- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa vie správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

#### Postojové kompetencie

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

### 3. Obsah vyučovania

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

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

#### Ciele jednotlivých modulov

##### Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- mať vytvorený hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

### Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

### Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

### Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach, mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

## PREHĽAD TEMATICKÝCH CELKOV

A) Základné tematické celky (Povinný výberový tematický celok)	B) Výberové tematické celky
Poznatky z telesnej výchovy a športu	Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry
Všeobecná gymnastika	Korčuľovanie
Atletika	Korčuľovanie in line
Základy gymnastických športov	Snowboarding
Športové hry	Cvičenie v posilňovni
Plávanie	Aerobik, akvaerobik
Sezónne činnosti	Športové úpoly a sebaobrana
Povinný výberový tematický celok	Ľadový hokej
Testovanie	Tance (základy spoločenských tancov, disko tancov, ľudových tancov)
SPOLU : 66 hodín	

## 4. Výstupný vzdelávací štandard

### I. POZNATKY Z TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU

V telovýchovnom procese sú poznatky základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobností. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností. Delia sa na všeobecné a špecifické. Špecifické poznatky sa dotýkajú každého tematického celku.

### KOMPETENCIA

Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.

#### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy,
- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy,
- vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
- poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností,
- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.

#### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Všeobecné poznatky:

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
- telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
- 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 Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,
- prvá pomoc pri drobných poraneniach.

Špecifické poznatky:

- odborná terminológia vo všetkých TC,
- technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností,
- pravidlá súťaženia v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

## II. VŠEOBECNÁ GYMNASTIKA

KOMPETENCIA:

Žiak v tematickom celku všeobecnej gymnastiky dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok, pohybovú skladbu individuálne a skupinovo, podľa stanovených požiadaviek (pravidiel). Dosahuje tak zvýšenie úrovne pohybových schopností, osvojenie gymnastických zručností, ktoré pomáhajú zlepšiť zdravotne orientovanú zdatnosť bežnej školskej populácie.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- 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, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela,
- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň.

## OBSAHOVÝ ŠTANDARD

### Vedomosti:

- zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,
- základné názvoslovie telesných cvičení,
- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky,
- organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),
- zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny životný štýl.

### Zručnosti a schopnosti:

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- technicky správne polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh, paží, lokomócie, cvičenie na náradí a s náradím, cvičenie s náčiním, tyče, aeróbne činky, expandre), výrazová estetika rytmických a aerobikových pohybov vykonávania všeobecných gymnastických činností,
- cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s cieľným rozvojom pohybových schopností a zručností,
- formovanie telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti žiaka.

1. *Kondičná gymnastika* - posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela:

- kľuky v ľahu, kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu, kľuky vo vzpore ležmo 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 ležmo na rebrine, hrazde, kruhoch, bradlách.

Podľa cieľa rozvoja kondičných, kondično-koordinačných schopností:

- *tonizačný program* zameraný na držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, kľakoch, sedoch, podporoch, postojoch bez náčinia, náradia, s náčiním (fit lopty, overbally, dyna-bandy...), s náradím, na náradí,
- *všeobecný kondičný program* s obsahom statických, dynamických cvičení,
- *plyometrický program* zameraný na rozvoj dynamickej sily nôh,
- *vytrvalostno-silový program*, 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).

## 2. Základná gymnastika

### Akrobatické cvičenie:

- ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; sed roznožmo, hlboký predklon; sed znožmo predklon;
- kotúle vpred, kotúle vzad s rôznou východiskovou a výslednou polohou, väzby kotúľov so skokmi a obratmi,
- stojka na rukách, stojka na rukách s dopomocou o rebrinu (stenu),
- premet bokom s dopomocou, premet bokom samostatne,

### *Skoky a obraty:*

- skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°,

### *Cvičenie na náradí a s náradím:*

- rebriny: rúčkovanie v podpore ležmo, vo vise prednosy skrčmo, prednosy, postupovanie po rebrinách, výdrž v zhybe, odrazom z nôh zhyby,
- lavičky
- preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolu cvičiaci), nadväzné odrazy z viacerých mostíkov, skrčmo roznožmo s doskokom na žinenky (medzi mostíkmi krátky beh); odrazom z mostíka výskok do vzporu drepmo, vzporu roznožmo; skrčka, roznožka, odbočka,
- hrazda: zhyb stojmo, zhyb; vis vznesmo, vis strmhlav, výmyk; prešvihy únožmo vpred, vzad; zoskoky - prekot vpred, zákmihom doskok na podložku,
- lano: šplhanie, žrd': šplhanie

### *Cvičenie s náčiním:*

- švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne. Väzby, zostava, pohybová skladba,
- plná lopta, lopta – kotúľanie, hádzanie a chytanie,

### *Relaxačné a dychové cvičenie:*

- aktívna kinetická relaxácia,
- pasívna kinetická relaxácia,
- cvičenie prehĺbenia nádychu a výdychu v stojí, vo vzpore kľačmo, v sede, drepe, predklone.

### *Poradové cvičenie:*

- nástup, pochod, povely.

### *3. Rytmická gymnastika*

Cvičenie na taktovanie (tlieskanie), hudbu – kroky, pohupy, chôdza, rovnovážne cvičenia, obraty, skoky. Prísunný, poskočný a premenný (polkový) krok.

### *4. Kompenzačné cvičenia:*

- odstraňovanie a korigovanie telesných a pohybových nedostatkov spôsobených jednostrannou sedavou činnosťou,
- cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne – sed roznožmo, predklon; ľah vznesmo; pohyby ťahom – v ľahu prednožiť skrčmo P/Ľ nohu, chytiť za predkolenie a ťahať k trupu; aktívne – švihanie nohy v ľahu, stojí do prednoženia, unoženia, zanoženia,
- cvičenia posilňovacie zamerané lokálne na problematické časti tela.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- mať pozitívny vzťah ku gymnastickým činnostiam, ako potreby ich celoživotného vykonávania,
- vedieť účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie, zdatnosť,
- pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
- využívať bohatý pohybový obsah gymnastických cvičení na dosiahnutie fyzickej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov z pohybu,
- mať vytvorený pozitívny postoj k správne životnému štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu,
- prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu.

### III. ATLETIKA

#### KOMPETENCIA:

Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.

#### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- 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 využíva 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.

#### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

##### Vedomosti:

- základná terminológia a systematika atletických disciplín,
- technika atletických disciplín,
- základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží,
- organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ),
- zásady fair-play,
- bezpečnosť a úrazová zábrana,
- zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

##### Zručnosti a schopnosti:

- základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový a prekážkový beh, skok do diaľky skrčmo a kročmo, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou),
- rozvoj kondičných a koordinačných schopností,
- základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických súťaží,
- využitie základných atletických lokomócií pri rozvoji telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie nasledovných postojov u žiakov:

##### Postoje:

- mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia,
- preukazovať pozitívny postoj k súťaženiu,
- preukazovať pozitívny vzťah k súperom,
- dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny,
- vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
- prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.

### IV. Základy gymnastických športov

## KOMPETENCIA

Žiak v tematickom celku základy gymnastických športov dosahuje takú úroveň osvojenia činností gymnastického športu, že je schopný predviesť individuálne alebo v skupine zostavu podľa daných pravidiel.

### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- poznať gymnastické športy, vedieť 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, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,
- uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,
- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,
- dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,
- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.

### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- význam a zmysel vykonávania gymnastických športov,
- zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov,
- terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov,
- disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky žien, mužov; športového aerobiku, modernej gymnastiky, gymteamu,
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby,
- zásady motorického učenia v gymnastických športoch, organizácia pretekov,
- zásady bezpečného správania, dopomoc, záchrana pri cvičení,
- zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

Zručnosti a schopnosti:

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- prípravné a imitačné cvičenia, polohy a pohyby častí tela, lokomočné pohyby, akrobacia, cvičenie na náradí a s náradím, cvičenie s náčiním, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov,
- kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.

*1. Športová gymnastika – prostné, hrazda, preskok, kladina - D, kruhy – CH:*

*Prostné – zostava na páse (žienkách), 1 – 2 rady.*

*Akrobacia:*

- ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohe, 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:*

- skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo, roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° – 360° – skok odrazom jednožnože s prednožením striedavonožne (nožnice), upažiť,
- obraty obojnožne v postojoch.

Rovnovážne cvičenie – váha predklonomo.

*Hrazda po ramená* - zostava minimálne 4 cvičebné tvary:

- výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok.

*Preskok* - koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH:

- skrčka, roznožka, odbočka.

*Nízka kladina D* (do 110 cm) - zostava 2 dĺžky náradia:

- chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednožnože o 180°; ľah vznesmo/kotúl' vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo.

*Kruhy CH*

- kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise.

*2. Moderná gymnastika dievčatá – švihadlo, lopta, šatka:*

*švihadlo* – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednožnože, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie,

*lopta* – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie,

*šatka (závoj)* – oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie.

- Zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- mať vytvorený trvalý pozitívny vzťah ku gymnastickým športom, ako predpokladu pre ich celoživotný záujem,
- preukázať kladný postoj k účelnému zameraniu využitia voľného času, k udržaniu fyzického a psychického zdravia,
- preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému a športovému procesu, s kladnou motiváciou k súťaženiu v rámci pretekov,
- mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka,
- pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií,
- využívať bohatý cvičebný obsah gymnastických športov na dosiahnutie pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov,
- prejaviť pozitívny postoj k správne životnému štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu, zdravé sebavedomie,
- prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu, zásady fair-play,
- reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí.

## V. ŠPORTOVÉ HRÝ

KOMPETENCIA:

Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.

## VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,
- vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,
- 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,
- vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.

## OBSAHOVÝ ŠTANDARD

### Vedomosti:

- systematika herných činností, základná terminológia,
- technika herných činností jednotlivca,
- herné kombinácie a herné systémy,
- herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,
- funkcie hráčov na jednotlivých postoch,
- základné pravidlá vybraných športových hier,
- organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.)
- zásady fair-play.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

### Zručnosti a schopnosti:

- kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti,
- popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca:
  - basketbal – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, strelba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou.
  - futbal – prihrávka, tlmenie lopty, strelba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou.
  - hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba 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.

### Iné vyučované športové hry

- plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,
- efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),
- poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

### Postoje:

- prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- súťažením v športových hrách preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu
- mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
- dodržiavať zásady fair-play,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,
- mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,
- vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

## VI. PLÁVANIE

### KOMPETENCIA:

Žiak - plavec – dokáže preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 200 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi .

### VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby zo zvoleného plaveckého spôsobu v plaveckom bazéne, plaveckej učebni,
- vedieť pomenovať a popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá plaveckých pretekov,
- vedieť správne používať plavecké okuliare a nadľahčovacie pomôcky.
- Preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou :
  - a) *minimálna úroveň* : 50 m jedným plaveckým spôsobom
  - b) *pokročilá úroveň* : 200 m jedným alebo viacerými plaveckými spôsobmi.

### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

#### Vedomosti:

- základné poznatky o TC,
- základné hygienické pravidlá, otužovanie, disciplína,
- technika plaveckých spôsobov ,
- bezpečnosť, úrazová zábrana, uvedomelá pomoc v núdzi,
- zdravotný význam plávania,
- plávanie v životnom štýle súčasného človeka,
- vedenie rozcvičenia na suchu pred zahájením plávania ,
- základná terminológia, názvy plaveckých spôsobov,
- plavecký výstroj , príprava a starostlivosť o výstroj, bezpečnosť pri plávaní a pohybe v bazénových a vedľajších priestoroch,
- základné pravidlá žiackych plaveckých pretekov.

#### Zručnosti a schopnosti:

##### *Obsah základného plaveckého nácviku :*

1. Hry vo vode. Nácvik hrúbika, lovenie predmetov.
2. Nácvik a zdokonaľovanie splývania s dýchaním
3. Nácvik práce dolných končatín pri plaveckých spôsoboch K, P, Z
4. Zdokonaľovanie práce dolných končatín K, Z,P+ dýchanie do vody
5. Individuálne odstraňovanie chýb
6. Nácvik práce paží K, Z, P
7. Zdokonaľovanie práce paží P, K, Z v súhre s dýchaním do vody
8. Nácvik súhry zvoleného plaveckého spôsobu K, Z alebo P
9. Zdokonaľovanie súhry: K, Z, P
10. Štafetové súťaže . Dopomoc unavenému plavcovi.

##### *Obsah zdokonaľovacieho plaveckom výcviku :*

1. Kraulové a znakové dolné končatiny ( DK ) s dosku + dýchanie, ( resp. prsia )
2. Kraulové a znakové paže s doskou medzi ( DK ) + dýchanie (resp. prsia/)
3. Súhra ( PS ) kraul, znak, prsia + dýchanie Odstraňovanie nedostatkov
4. Lovenie predmetov so skokom
5. Štafetové súťaže
6. Zdokonaľovanie súhry. Plávanie K, Z, P/50m vzdial./
7. Plavecké obrátky
8. Plávanie pod vodou
9. Dopomoc vo dvojici
10. Štartový skok

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- emotívnosťou vodného prostredia získať trvalý pozitívny vzťah k plávaniu v bazéne a aj v prírode ( pod dozorom ).
- mať trvalý vzťah k plaveckým a iným vodným športom
- v pravidelnej pohybovo-rekreačnej činnosti využívať plávanie,
- mať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim plavecké aktivity

## VII. SEZÓNNE ČINNOSTI

KOMPETENCIA:

Žiak vo vybraných sezónnych činnostiach dosahuje primeranú úroveň osvojenia jednotlivých techník zjazdového a bežeckého lyžovania.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- 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 jzd, oblúkov, brzdení a pod.,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných 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 – funkcia rozhodcu, organizátora a pod.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti :

- techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností,
- výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroje,
- organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností
- práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností,
- základné pravidlá vybraných sezónnych činností,
- organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

Zručnosti a schopnosti:

- Kondičná príprava, základné kondičné , koordinačné a pohybové schopnosti,
  - popísať a prakticky ukázať správnu 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:

Postoje:

- emotívnosťou jednotlivých sezónnych činností získať trvalý pozitívny vzťah k sezónnym činnostiam a pobytu v prírode resp. k zimnej prírode,
- mať trvalý vzťah k týmto sezónnym činnostiam
- vykonávať pravidelnú pohybovo-rekreačnú činnosť s využitím sezónnych činností,
- formovať morálno-vôľové vlastnosti s cieľom zoznamovať sa s prírodou,
- prejavovať snahu o sebzdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,

- pestovať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim sezónne činnosti.

### 3. Cvičenia v prírode

#### KOMPETENCIA:

Žiak dosahuje takú roveň nadobudnutých vedomostí a zručností, ktoré mu umožnia aktívne a bezpečne sa pohybovať a táboriť vo voľnej prírode a zároveň vytvoria predpoklady pre uplatnenie tejto aktivity v jeho ďalšom živote.

#### V Ý K O N O V Ý Š T A N D A R D

- 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.

#### OBSAHOVÝ ŠTANDARD

##### Vedomosti :

- základy odbornej turistickej terminológie,
- základy pre výber, prípravu a likvidáciu táboriska,
- základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia,
- základy úrazovej zábrany a bezpečnosti,
- základy odborných-technických vedomostí a zručností z turistiky
- základy pravidiel cestnej premávky pre chodcov a cyklistov – ovláda dopravné značky.

##### Zručnosti a schopnosti:

- 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, prípravu a likvidáciu ohniska,
- základné pravidlá ochrany životného prostredia, kultúrnych a historických pamiatok,
- praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín),
- jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie jazdu zručnosti.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

##### Postoje:

- zapájať sa do aktivít súvisiacich s pobytovými a turistickými činnosťami v prírode, ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá nevyhnutné pre presun a pobyt vo voľnej prírode,
- prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť,
- mať pozitívny zážitok z vykonávanej pohybovej aktivity.

## Metodicko-organizačné pokyny na vyučovanie tematických celkov

### Základný tematický celok

Poznatky z telesnej kultúry sú v učebných osnovách zaradené ako samostatný TC (všeobecné poznatky) a aj v každom tematickom celku (špecifické poznatky). Nie sú obsahom samostatných teoretických vyučovacích hodín, ale sú zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých vyučovacích hodín.

*Všeobecná gymnastika* tvorí pohybový základ pre každú vyučovaciu hodinu. Všetky jej súčasti sa vyučujú priebežne.

*Atletika* sa do vyučovania zaraďuje v odporúčanom časovom rozvrhu s možnosťou členiť učivo do dvoch TC v jeseni a na jar. Na jej vyučovanie treba využívať predovšetkým vonkajšie a prírodné prostredie.

*Základy gymnastických športov* (športová gymnastika a moderná gymnastika) sa vyučujú vo všetkých ročníkoch. Modernú gymnastiku sa odporúča vyučovať iba v skupinách dievčat.

Ďalšie druhy gymnastických športov (športový aerobik, gymteamy) je možné vyučovať v rámci výberového tematického celku.

*Športové hry* – basketbal, futbal, hádzaná, volejbal.

Športové hry odporúčame vyučovať tak, aby sa žiaci v priebehu základnej školy zoznámili so všetkými uvedenými športovými hrami. Hodiny telesnej a športovej výchovy sa v TC športové hry rozdeľujú na *nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie* a na hodiny určené na *zápasy*. V školách, ktoré nemajú potrebné materiálne podmienky na výučbu hier, možno počty hodín určené na nácvik a zdokonaľovanie herných systémov využiť na nácvik herných činností jednotlivca a kombinácií. Na hodinách určených na zápasy učiteľ vhodne zaradí súťaže a zápasy v prípravných hrách a zápasy podľa pravidiel zvolenej športovej hry (resp. upravených pravidiel), pričom nehrajúci žiaci sa učia plniť funkciu rozhodcu, zapisovateľa a pod.

Plávanie odporúčame organizovať priebežne v ucelenom 10-hodinovom celku. Školy, ktoré nemajú podmienky na priebežnú výučbu plávania, organizujú ju v 5 až 7-dňových kurzoch s minimálne 10-hodinovým výcvikom.

Tematický celok – podľa podmienok má rozsah 10 vyučovacích hodín.

Na začiatku a na konci tematického celku sa overuje plavecká výkonnosť. Vo vstupnom teste sa zisťuje plavecká zručnosť žiakov v osvojenom plaveckom spôsobe, prípadne v druhom plaveckom spôsobe. Vyučovaný plavecký spôsob odporúčame zvoliť podľa lepšej úrovne práce dolných končatín v splývavej polohe (prsia, kraul). Počas celého výcviku je potrebné klásť dôraz na dýchanie. Na každej vyučovacej hodine je potrebné venovať pozornosť nácviku i zdokonaľovaniu plaveckých spôsobov. Do každej vyučovacej hodiny je potrebné zaradiť krátke teoretické vstupy učiteľa, ktorých obsahom sú poznatky o vyučovanej problematike doplnené o poznatky o bezpečnosti a zdravotnom vplyve plávania. Hodnotenie sa vykoná na základe porovnania vstupných a výsledných testov plaveckých zručností.

Do sezónnych činností je zaradené zjazdové a bežecké lyžovanie a cvičenia v prírode, ktoré je súčasťou základného učiva v predmete telesná a športová výchova na základných školách. Uskutočňuje sa formou lyžiarskeho výcviku na zjazdových alebo bežeckých lyžiach. Lyžiarsky výcvik žiakov sa organizuje ako lyžiarsky výcvik s dennou dochádzkou alebo formou lyžiarskeho zjazdu.

Lyžovanie sa na školách, ktoré nemajú vhodné terénne a klimatické podmienky na lyžiarsky výcvik v mieste alebo v najbližšom okolí, organizuje formou 5 až 7-dňových lyžiarskych kurzov (zjazdov). Žiaci, ktorí nemajú potrebné vybavenie na zjazdové lyžovanie, môžu výcvik absolvovať na bežeckých lyžiach, pričom škola vytvorí na to príslušné organizačné a metodické podmienky.

Obsahom sa lyžiarsky výcvik zameriava na zvládnutie základných pohybových štruktúr a špeciálnych pohybových zručností v zodpovedajúcich terénnych a snehových podmienkach, na rozvoj základných pohybových schopností, na osvojovanie určených poznatkov.

Zvládnutie obsahu učiva napomáha celkovému telesnému rozvoju a zvyšovaniu všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov, napomáha osvojovaniu nových poznatkov a je veľmi účinným prostriedkom na výchovné pôsobenie. Výraznými činiteľmi pri lyžiarskom výcviku sú aj špecifické prostriedky, najmä zimné prostredie a premenlivosť prírodného prostredia.

Cvičenia v prírode sa organizujú v rozsahu štyroch hodín v 5. a 6. ročníku a v rozsahu päť hodín v 7. a 9. ročníku. Podľa miestnych podmienok sa využívajú areály zdravia. Pri presunoch na miesta cvičenia na bicykloch a pri jazde na bicykloch v podmienkach cestnej premávky v rámci cvičenia sa odporúča spolupracovať s miestnym orgánom policajného zboru. Za cvičenia v prírode sa nepovažujú výlety s prevažne kultúrnou poznávacou činnosťou, ani osobitnou smernicou určené celoškolské cvičenia zamerané na precvičovanie učiva "Ochrana života a zdravia".

Všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj odporúčame kontrolovať a hodnotiť v závere každého školského roka okrem 5. ročníka, kedy sa koná aj na jeho začiatku ako vstupná kontrola a hodnotenie. Testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti slúži aj na posúdenie jej aktuálneho stavu v priebehu štúdia na 2. stupni základnej školy.

Termíny kontroly a hodnotenia všeobecnej pohybovej výkonnosti:

1. – 5. ročník ZŠ – začiatok školského roka – vstupné testovanie

Výberový tematický celok

Do výberového tematického celku je možné zaradiť pohybové činnosti, na ktoré má škola podmienky, o ktoré majú žiaci záujem a pri ich vyučovaní sú dodržané bezpečnostné predpisy. Pri zaradení netradičnej pohybovej aktivity do vyučovania telesnej a športovej výchovy sa vyžaduje od vyučujúceho kvalifikácia pre príslušnú pohybovú aktivitu získaná v rámci pregraduálneho štúdia, v metodicko-pedagogickom centre alebo najnižšia trénerská alebo cvičiteľská trieda.

*Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry*

Medzi takéto aktivity môžeme tiež zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, ringo, lakros, softbal, bedminton, florbal a pohybové aktivity ako korčuľovanie in-line, snowboard.

Korčuľovanie sa organizuje na umelej alebo prírodnej ľadovej ploche, nie na zamrzutej voľnej vodnej ploche.

Cvičenia v posilňovni

Jednou z výberových pohybových aktivít je rozvoj silových pohybových schopností v posilňovni. Pretože najpriaznivejšie podmienky na začatie systematického posilňovania v ontogenéze vývoja jedinca je obdobie rastovej akcelerácie (13 – 15 rokov), odporúčame na školách, ktoré majú vybudovanú posilňovňu, počnúc 7. ročníkom zaradiť do ročného rozvrhu učiva aj TC v posilňovni (pre chlapcov a dievčatá). Pri rozvoji silových schopností prihliadať na telesný rozvoj a pohlavné osobitosti žiakov.

Podmienkou pre zaradenie ľadového hokeja je umelá alebo prírodná ľadová plocha (nie zamrznutá voľná plocha) a použitie týchto ochranných prostriedkov: prilby, pevné rukavice, chrániče predkolenia na futbal a chrániče laktov.

## 5. Hodnotenie predmetu

Pri hodnotení výkonov žiakov sa využíva relatívna stupnica z dôvodu výkonov našich žiakov vychádzajúc z predošlých rokov:

Kondičné cvičenia:

Šplh (4 m)	5. ročník		6. ročník		7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D
1	vyšplhá sa až hore		do 20 s	do 25 s	do 15 s	do 20 s	do 10 s	do 15 s	do 10 s	do 15 s
2	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$	nad 20 s	nad 25 s	nad 15 s	nad 20 s	10 – 20 s	15 – 25 s	10 – 15 s	15 – 20 s
3	$\frac{1}{2}$		$\frac{3}{4}$				nad 20 s	nad 25 s	nad 15 s	nad 20 s
4	do $\frac{1}{2}$		$\frac{1}{2}$				nad $\frac{1}{2}$			
5	nevyšplhá sa									

Atletické disciplíny:

beh 60 m (s)	5. ročník		6. ročník		7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D
1	do 12,5	do 10	do 12	do 10	do 11,5	do 12	do 11	do 12	do 10,5	do 12
2	12,5 – 14,5	10,01-15	12 – 14	10,01-15	11,5 – 13,5	12,01- 17	11 – 13	12,01- 17	10,5 – 12,5	12,01- 17
3	14,5 – 16,5	15,01- 17,5	14 – 16	15,01- 17,5	13,5 – 15,5	17,01- 19	13 – 15	17,01- 19	12,5 – 14,5	17,01- 19

4	nad 16,5	nad 17,5	nad 16	nad 17,5	nad 15,5	nad 19	nad 15	nad 19	nad 14,5	nad 19
5	nedobehol/nedobehla									

beh 1000 m (min)	5. ročník		6. ročník	
	CH	D	CH	D
1	do 5,30	do 5,30	do 5,00	do 7,00
2	5,31 – 6,30	5,31 – 6,30	5,01– 6,00	7-9
3	6,31 – 7,30	6,31 – 7,30	6,01 – 7,00	10
4	nad 7,30	nad 7,30	nad 7,01	Nad 10
5	nedobehol/nedobehla			

beh 1500 m (min)	7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	CH	D	CH	D	CH	D
1	do 6,30	do 7,00	do 6	do 7,00	do 5,30	do 7,00
2	6,31 – 7,30	7,01- 8,00	6,01 – 7,00	7,01- 8,00	5,31 – 6,30	7,01- 8,00
3	7,31 – 8,30	8,00- 9,00	7,01 – 8,00	8,00 - 9,00	6,31 – 7,30	8,00 - 9,00
4	nad 8,30	nad 9,00	nad 8	nad 9,00	nad 7,30	nad 9,00
5	nedobehol/nedobehla					

skok dálka (cm)	5. ročník		6. ročník		7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D	CH	D
1	280 -	270 -	300 -	270 -	320 -	340 -	340 -	340 -	350 -	340 -
	230 - 279	220 - 269	250 - 299	220 - 269	270 - 319	290 - 339	290 - 339	290 - 339	300 - 349	290 - 339
3	200 - 229	190 - 219	210 - 249	190 - 219	220 - 269	230 - 289	230 - 289	230 - 289	240 - 299	230 - 289
4	140 - 199	130 - 189	150 - 209	130 - 189	160 - 219	160 - 229	170 - 229	160 - 229	180 - 239	160 - 229
5	0 - 139	0 - 129	0 - 149	0 - 129	0 - 159	0 - 159	0 - 169	0 - 159	0 - 179	0 - 159

skok výška (cm)	7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	CH	D	CH	D	CH	D
1	100 -	100 -	105 -	100 -	110 -	100 -
2	85 - 99	85 - 99	90 - 104	85 - 99	95 - 109	85 - 99
3	70 - 84	70 - 84	75 - 89	70 - 84	80 - 94	70 - 84
4	55 - 69	55 - 69	60 - 74	55 - 69	65 - 79	55 - 69
5	0 - 54	0 - 54	0 - 59	0 - 54	0 - 64	0 - 54

hod loptičkou	5. ročník		6. ročník	
	CH	D	CH	D
1	25 -	22 -	30 -	23 -
2	20 - 24	21 - 15	25 - 29	22 - 16
3	15 - 19	14 - 7	20 - 24	15 - 8
4	10 - 14	6 - 3	15 - 19	7 - 4
5	0 - 9	3 - 0	0 - 14	4 - 0

hod granátom	7. ročník		8. ročník		9. ročník	
	CH	D	CH	D	CH	D
1	30 -	25 -	35 -	25 -	40 -	25 -
2	25 - 29	24- 18	30 - 34	24- 18	35 - 39	24- 18
3	20 - 24	17 - 10	20 - 29	17 - 10	25 - 34	17 - 10
4	15 - 19	9 - 4	15 - 19	9 - 4	20 - 24	9 - 4
5	0 - 14	4-0	0 - 14	4-0	0 - 19	4-0

Jednotlivé atletické disciplíny musia žiaci zvládnuť na výkon podľa hore uvedených tabuliek a technicky správne.

Hodnotenie všeobecnej pohybovej výkonnosti sa bude vykonávať pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. (1996,1990), kde sa nachádza aj popis testov:

T E S T Y CHLAPCI / DIEVČATÁ	Chlapci			Dievčatá		
	A	B	C	A	B	C
1. Člnkový beh 10 x 5 m (s)	26	21	16	28	23	18
2. Skok do diaľky z miesta (cm)	135	185	235	110	150	190
3. Ľah – sed (počet za 30 sekúnd)	28	39	50	20	31	40
4.a) Beh za 12 minút (m)	1580	2210	2840	1310	1830	2350
4.b) Člnkový vytrvalostný beh (počet 20 m úsekov)						
- test je alternatívou testu behu za 12 minút	44	61	78	24	33	42
5. Výdrž v zhybe (sekúnd)	22	30	38	9	13	17

Legenda: A = minimálny základný štandard; B = priemerný štandard; C = nadpriemerný štandard

Termíny kontroly a hodnotenia všeobecnej pohybovej výkonnosti:

1. – 5. ročník ZŠ – začiatok školského roka – vstupné testovanie
2. – 5. ročník ZŠ – koniec školského roka
3. – 6. ročník ZŠ – koniec školského roka
4. – 7. ročník ZŠ – koniec školského roka
5. – 8. ročník ZŠ – koniec školského roka
6. – 9. ročník ZŠ – koniec školského roka – výstupný test



**Obsahový a výkonový štandard**  
**5. ročník, 2h týždenne/ 66 h ročne**

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Poznanky z telesnej výchovy a športu	<ul style="list-style-type: none"> <li>-základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),</li> <li>- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,</li> <li>- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy,</li> <li>- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy</li> </ul>
Všeobecná gymnastika	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,</li> <li>- základné názvoslovie telesných cvičení,</li> <li>- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky,</li> <li>- organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),</li> </ul> <p><i>Kondičná gymnastika:</i>  posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva  výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednožnožne  záklony trupu v ľahu vpredu; sed – ľah vzadu</p> <p><i>Základná gymnastika:</i>  Osvojenie gymnastických činností – polôh, pohybov a cvičebných tvarov  Akrobatické cvičenia – ľah vznesmo, stojka na lopatkách kotúle, preskok – skrčka roznožka  Cvičenia so švihadlom –jednož, striedavonož, skrižmo, znožmo  Cvičenia s plnými loptami  Šplh na tyči a na lane  Rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary;</li> <li>- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie,</li> <li>- vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny</li> </ul> <p>-vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň</p>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Atletika	<p>-Vstupné testovanie, základná terminológia, technika atletických disciplín, základy racionálnej techniky pohybových činností / bežecká abeceda, nízky štart, šprint – 50, 60m /</p> <p>-Osvojenie gymnastických činností, schopnosť predviesť pohybový celok</p> <p>-Rozvoj pohybovej výkonnosti</p> <p>-Zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže, rozvoj kondičných schopností - vytrvalostný beh, odrazových schopností – skok do diaľky</p>	<p>- vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, poznať základné pravidlá atletických disciplín.</p> <p>- poznať význam rozcvičenia a zapojiť sa aktívne do jeho vedenia.</p> <p>- uskutočniť v súlade s individuálnymi predpokladmi základné pohybové výkony a usilovať sa o ich zlepšenie.</p> <p>- poznať význam kondičných schopností na výkon a zdravie</p>
Základy gymnastických športov	<p>Športová gymnastika</p> <p>Terminológia polôh a pohybov, význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, rozvoj kondičných a koordinačných schopností, akrobacia / kotúľ vpred, vzad, ľah vznesmo, zostava na páse/ , pohybové cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov</p>	<p>- zostaviť a viesť rozcvičenie</p> <p>- preukázať poznatky, organizácie dopomoci a záchranu</p> <p>- správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, tvary</p>
Športové hry	<p>-systematika herných činností, základná terminológia,</p> <p>-technika herných činností jednotlivca,</p> <p>-herné kombinácie a herné systémy,</p> <p>-herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,</p> <p>-funkcie hráčov na jednotlivých postoch,</p> <p>-základné pravidlá vybraných športových hier</p> <p>Basketbal: Základná terminológia basketbalu: - prihrávky jednou rukou, oboma rukami, dribling, vedenie lopty, streľba z miesta z krátkej vzdialenosti, uvoľňovanie hráča bez lopty s loptou, osobná obrana, základné pravidlá basketbalu, naučiť žiaka dosiahnuť takú úroveň osvojenia HČJ, aby bol schopný hrať</p> <p>futbal – prihrávka, tľmenie lopty, streľba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou</p> <p>Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry</p> <p>Florbal - chlapci</p> <p>Vybíjaná - dievčatá</p>	<p>-vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,</p> <p>-vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>-vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier</p>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sezónne činnosti	<p>Cvičenia v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-chôdza, beh terénom, zdolávanie prekážok, orientácia v teréne</li> <li>-zdvíhanie, nosenie predmetov</li> <li>-poskytnutie prvej pomoci</li> <li>-dopravná výchova</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly ale aj prírodných úkazov,</li> <li>- absolvovať súvislý presun v teréne presunovým prostriedkom podľa výberu,</li> <li>- opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v prírodnom prostredí smerujúce k jeho ochrane,</li> <li>- poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu,</li> <li>- poskytnúť adekvátnu prvú pomoc,</li> <li>- organizovať pohybové hry v prírode,</li> <li>- poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.</li> </ul>
Testovanie	Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný rozvoj	<ul style="list-style-type: none"> <li>-dbať na rozvoj telesnej výkonnosti</li> <li>-venovať sa pohybovým aktivitám</li> </ul>

**Obsahový a výkonový štandard**  
**6. ročník, 2h týždenne/ 66 h ročne**

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Poznatky z telesnej výchovy a športu	<ul style="list-style-type: none"> <li>-základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),</li> <li>- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,</li> <li>- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy,</li> <li>- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy</li> </ul>
Všeobecná gymnastika	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,</li> <li>- základné názvoslovie telesných cvičení,</li> <li>- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky,</li> <li>- organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),</li> </ul> <p><i>Kondičná gymnastika:</i>  posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva  výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednožnožne  záklony trupu v ľahu vpredu; sed – ľah vzadu</p> <p><i>Základná gymnastika:</i>  Osvojenie gymnastických činností – polôh, pohybov a cvičebných tvarov  Akrobatické cvičenia – ľah vznesmo, stojka na lopatkách kotúle, preskok – skrčka roznožka  Cvičenia so švihadlom –jednož, striedavonož, skrížmo, znožmo  Cvičenia s plnými loptami  Šplh na tyči a na lane  Rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary;</li> <li>- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie,</li> <li>- vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny</li> </ul> <p>-vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň</p>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Atletika	<p>-Vstupné testovanie, základná terminológia, technika atletických disciplín, základy racionálnej techniky pohybových činností / bežecká abeceda, nízky štart, šprint – 50, 60m /</p> <p>-Osvojenie gymnastických činností, schopnosť predviesť pohybový celok</p> <p>-Rozvoj pohybovej výkonnosti</p> <p>-Zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže, rozvoj kondičných schopností - vytrvalostný beh, odrazových schopností – skok do diaľky</p>	<p>- vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, poznať základné pravidlá atletických disciplín.</p> <p>- poznať význam rozcvičenia a zapojiť sa aktívne do jeho vedenia.</p> <p>- uskutočniť v súlade s individuálnymi predpokladmi základné pohybové výkony a usilovať sa o ich zlepšenie.</p> <p>- poznať význam kondičných schopností na výkon a zdravie</p>
Základy gymnastických športov	<p>Športová gymnastika</p> <p>Terminológia polôh a pohybov, význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, rozvoj kondičných a koordinačných schopností, akrobacia / kotúľ vpred, vzad, ľah vznesmo, zostava na páse/ , pohybové cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov</p>	<p>- zostaviť a viesť rozcvičenie</p> <p>- preukázať poznatky, organizácie dopomoci a záchranu</p> <p>- správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, tvary</p>
Športové hry	<p>-systematika herných činností, základná terminológia,</p> <p>-technika herných činností jednotlivca,</p> <p>-herné kombinácie a herné systémy,</p> <p>-herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,</p> <p>-funkcie hráčov na jednotlivých postoch,</p> <p>-základné pravidlá vybraných športových hier</p> <p>Basketbal: Základná terminológia basketbalu: - prihrávky jednou rukou, oboma rukami, dribling, vedenie lopty, streľba z miesta z krátkej vzdialenosti, uvoľňovanie hráča bez lopty s loptou, osobná obrana, základné pravidlá basketbalu, naučiť žiaka dosiahnuť takú úroveň osvojenia HČJ, aby bol schopný hrať</p> <p>futbal – prihrávka, tľmenie lopty, streľba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou</p> <p>Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry</p> <p>Florbal - chlapci</p> <p>Vybíjaná - dievčatá</p>	<p>-vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,</p> <p>-vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</p> <p>-vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier</p>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sezónne činnosti Plávanie	<p>Správne vykonať a prakticky ukázať základné plavecké pohyby z voleného plaveckého spôsobu</p> <p>Základný plavecký výcvik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hry vo vode</li> <li>- nácvik práce DK pri plaveckých spôsoboch K,P,Z</li> <li>- nácvik práce paží pri plaveckých spôsoboch K,P,Z</li> <li>- nácvik súhry plaveckých spôsobov K,P,Z s dýchaním</li> </ul> <p>Zdokonaľovací plavecký výcvik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- súhra K,P,Z + dýchanie, odstraňovanie nedostatkov</li> <li>- lovenie predmetov</li> <li>- plavecké obrátky</li> <li>- plávanie pod vodou</li> <li>- štartový skok</li> </ul> <p>Cvičenia v prírode</p>	<p>-Technické zvládnutie jednotlivých plaveckých spôsobov, základné plavecké obrátky.</p> <p>-Vytvoriť pozitívny vzťah k plávaniu.</p>
Testovanie	Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný rozvoj	<p>-dbať na rozvoj telesnej výkonnosti</p> <p>-venovať sa pohybovým aktivitám</p>

**Obsahový a výkonový štandard**  
**7. ročník, 2h týždenne/ 66 h ročne**

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Poznatky z telesnej výchovy a športu	<ul style="list-style-type: none"> <li>-základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),</li> <li>- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,</li> <li>- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon</li> <li>- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,</li> <li>- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,</li> <li>- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus</li> <li>- prvá pomoc pri drobných poraneniach</li> </ul> <p><i>GRV: Šport ako globálny fenomén a nástroj vymanenia sa z kruhu chudoby</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- princípy fairplay v športe a globálnych vzťahoch</li> <li>- hry z celého sveta, ich pôvod a význam pre rôzne kultúry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy,</li> <li>- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy</li> <li>-vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,</li> <li>- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností,</li> <li>- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.</li> </ul>
Všeobecná gymnastika	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,</li> <li>- základné názvoslovie telesných cvičení,</li> <li>- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky,</li> <li>- organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),</li> </ul> <p><i>Kondičná gymnastika:</i>                      posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva                      výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednožnožne                      základy trupu v ľahu vpredu; sed – ľah vzadu</p> <p><i>Základná gymnastika:</i>                      Osvojenie gymnastických činností – polôh, pohybov a cvičebných tvarov                      Akrobatické cvičenia – ľah vznesmo, stojka na lopatkách kotúle, preskok – skrčka                      roznožka                      Cvičenia so švihadlom –jednož, striedavonož, skrižmo, znožmo                      Cvičenia s plnými loptami                      Šplh na tyči a na lane                      Rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary;</li> <li>- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie,</li> <li>- vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny,</li> <li>- vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch</li> <li>-vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň</li> </ul>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Atletika	<p>-Vstupné testovanie, základná terminológia, technika atletických disciplín, základy racionálnej techniky pohybových činností / bežecká abeceda, nízky štart, šprint – 50, 60m /</p> <p>-Osvojenie gymnastických činností, schopnosť predviesť pohybový celok</p> <p>-Rozvoj pohybovej výkonnosti</p> <p>-Zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže, rozvoj kondičných schopností - vytrvalostný beh, odrazových schopností – skok do diaľky</p>	<p>- vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, poznať základné pravidlá atletických disciplín.</p> <p>- poznať význam rozcvičenia a zapojiť sa aktívne do jeho vedenia.</p> <p>- uskutočniť v súlade s individuálnymi predpokladmi základné pohybové výkony a usilovať sa o ich zlepšenie.</p> <p>- poznať význam kondičných schopností na výkon a zdravie</p>
Základy gymnastických športov	<p>Športová gymnastika</p> <p>Terminológia polôh a pohybov, význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, rozvoj kondičných a koordinačných schopností, akrobacia / kotúl vpred, vzad, ľah vznesmo, zostava na páse/ , pohybové cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov</p> <p>stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúl vpred,</p> <p><i>Preskok - koza na šírku D, na dĺžku CH, roznožka,</i></p>	<p>- zostaviť a viesť rozcvičenie</p> <p>- preukázať poznatky, organizácie dopomoci a záchranu</p> <p>- správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, tvary</p>
Športové hry	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ systematika herných činností, základná terminológia,</li> <li>▪ technika herných činností jednotlivca,</li> <li>▪ herné kombinácie a herné systémy,</li> <li>▪ herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,</li> <li>▪ funkcie hráčov na jednotlivých postoch,</li> <li>▪ základné pravidlá vybraných športových hier,</li> <li>▪ organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.)</li> <li>▪ zásady fair-play.</li> </ul> <p>hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie útočníka bez lopty s loptou.</p> <p>futbal – prihrávka, tlmenie lopty, strelba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou</p> <p>Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry</p> <p>Florbal - chlapci</p> <p>Bedbinton - dievčatá</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,</li> <li>▪ vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</li> <li>▪ vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,</li> <li>▪ vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,</li> <li>▪ 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,</li> <li>▪ vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.</li> </ul>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sezónne činnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností,</li> <li>▪ výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroje,</li> <li>▪ organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností</li> <li>▪ práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností,</li> <li>▪ základné pravidlá vybraných sezónnych činností,</li> <li>▪ organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach.</li> </ul> <p>Lyžovanie</p> <p>Cvičenia v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základy odbornej turistickej terminológie,</li> <li>▪ základy pre výber, prípravu a likvidáciu táboriska,</li> <li>▪ základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia,</li> <li>▪ základy úrazovej zábrany a bezpečnosti,</li> <li>▪ základy odbornotechnických vedomostí a zručností z turistiky</li> <li>▪ základy pravidiel cestnej premávky pre chodcov a cyklistov – ovláda dopravné značky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ -vedieť správne vykonať a prakticky ukázať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,</li> <li>▪ vedieť pomenovať a popísať základné techniky jednotlivých jazd, oblúkov, brzdení a pod.,</li> <li>▪ vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných sezónnych činností,</li> <li>▪ vedieť správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády, pri vykonávaní sezónnych činností,</li> <li>▪ zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred začiatkom jednotlivých sezónnych aktivít,</li> <li>▪ vedieť správne prispôsobiť výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.</li> <li>▪ plniť úlohy (funkcie) súvisiace s pretekmi v jednotlivých sezónnych činnostiach – funkcia rozhodcu, organizátora a pod</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu,</li> <li>▪ vedieť poskytnúť adekvátnu prvú pomoc,</li> <li>▪ vedieť organizovať pohybové hry v prírode,</li> <li>▪ poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.</li> </ul>
Testovanie	Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný rozvoj	<p>-dbať na rozvoj telesnej výkonnosti</p> <p>-venovať sa pohybovým aktivitám</p>

**Obsahový a výkonový štandard**  
8. ročník, 2h týždenne/ 66 h ročne

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Poznatky z telesnej výchovy a športu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),</li> <li>- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,</li> <li>- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,</li> <li>- telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,</li> <li>- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,</li> <li>- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,</li> <li>- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus,</li> <li>- úspechy našich športovcov na OH, MS, ME,</li> <li>- olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,</li> <li>- prvá pomoc pri drobných poraneniach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poznať drobné organizačné formy telesnej výchovy,</li> <li>- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy,</li> <li>- vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,</li> <li>- poznať základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,</li> <li>- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,</li> <li>- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností,</li> <li>- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností</li> </ul>
Všeobecná gymnastika	<p>Kondičná gymnastika Zásady správneho držania tela základné názvoslovie telesných cvičení Posilňovacie cvičenia paží, nôh, chrbtového a brušného svalstva. Výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednožnožne. Záklony trupu v ľahu vpredu, sed – ľah vzadu. Kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu, kľuky vo vzpore ležmo Zhyby vo vise, vo vise stojmo, vise ležmo na rebrine, hrazde, kruhoch,</p> <p>Základná gymnastika <i>Akrobatické cvičenie:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stojka na rukách s oporou rúk na lavičku, stojka na rukách s dopomocou o rebrinu (stenu), stojka na rukách s polohou nôh bočne, čelne,</li> <li>- premet bokom s dopomocou, premet bokom samostatne, podpor stojmo</li> <li>- prehnute vzad (most na hlave, most vo vzpore na rukách).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary;</li> <li>- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie,</li> <li>- vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny,</li> <li>- vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,</li> <li>- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela,</li> <li>- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň</li> </ul>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Všeobecná gymnastika	<p>Základná gymnastika  <i>Cvičenie na náradí a s náradím:</i>  - rebriny: rúčkovanie v podpore ležmo, skrčmo, postupovanie po rebrinách, výdrž v zhybe, odrazom z nôh zhyby,  - preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolucvičiaci),  - lano: šplhanie</p> <p><i>Cvičenie s náčiním:</i>  - švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrížmo, striedavonožne, väzby, zostava, pohybová skladba,</p> <p><i>Poradové cvičenie:</i>  - nástup, pochod, povely.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary;</li> <li>- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie,</li> <li>- vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny,</li> <li>- vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,</li> <li>- vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela,</li> <li>- vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň</li> </ul>
Atletika	<p>Vstupné testovanie, základná terminológia, technika atletických disciplín, základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový a prekážkový beh, skok do diaľky skrčmo a kročmo, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou),  - rozvoj kondičných a koordinačných schopností,</p> <p>Zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže, rozvoj kondičných schopností - vytrvalostný beh, odrazových schopností – skok do diaľky</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať,</li> <li>- poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,</li> <li>- poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,</li> <li>- poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,</li> <li>- poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.</li> </ul>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Základy gymnastických športov	<p>Športová gymnastika</p> <p>Terminológia polôh a pohybov, význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, rozvoj kondičných a koordinačných schopností, akrobacia / kotúľ vpred, vzad, ľah vznesmo, zostava na páse/ , pohybové cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov</p> <p>Akrobacia:</p> <p>stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred,</p> <p>Skoky a obraty:</p> <p>- skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo pripätmo, skrčmo, roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° – 360° – skok odrazom jednožnožne s prednožením striedavonožne (nožnice), upažiť, obraty obojnožne v postojoch.</p> <p>Rovnovážne cvičenie – váha predklonmo</p> <p>Preskok - koza na šírku D, na dĺžku CH, roznožka,</p> <p>Hrazda po ramená:</p> <p>- výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok.</p> <p>Preskok - koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH:</p> <p>-skrčka, roznožka,</p> <p>Nízka kladina D (do 110 cm)</p> <p>- chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednožnožne o 180°, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie a cieľ,</li> <li>• vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,</li> <li>• vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,</li> <li>• vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</li> <li>• uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,</li> <li>• vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,</li> <li>• dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,</li> <li>• vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.</li> </ul>
Športové hry	<p>-systematika herných činností, základná terminológia,</p> <p>-technika herných činností jednotlivca,</p> <p>-herné kombinácie a herné systémy,</p> <p>-herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,</p> <p>-funkcie hráčov na jednotlivých postoch,</p> <p>-základné pravidlá vybraných športových hier</p> <p>volejbal – odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba.</p> <p>futbal – prihrávka, tlmenie lopty, strelba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou</p> <p>Netradičné pohybové aktivity, menej známe pohybové a športové hry</p> <p>Florbal – chlapci, Bedbinton - dievčatá</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,</li> <li>▪ vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</li> <li>▪ vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,</li> <li>▪ vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,</li> <li>▪ 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,</li> <li>▪ vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.</li> </ul>

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sezónne činnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností,</li> <li>▪ výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroje,</li> <li>▪ organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností</li> <li>▪ práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností,</li> <li>▪ základné pravidlá vybraných sezónnych činností,</li> <li>▪ organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach.</li> </ul> <p>Cvičenia v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ základy odbornej turistickej terminológie,</li> <li>▪ základy pre výber, prípravu a likvidáciu tábora,</li> <li>▪ základné vedomosti o ochrane a tvorbe životného prostredia,</li> <li>▪ základy úrazovej zábrany a bezpečnosti,</li> <li>▪ základy odborných-technických vedomostí a zručností z turistiky</li> <li>▪ základy pravidiel cestnej premávky pre chodcov a cyklistov – ovláda dopravné značky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných sezónnych činností,</li> <li>▪ vedieť správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády, pri vykonávaní sezónnych činností,</li> <li>▪ zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred začiatkom jednotlivých sezónnych aktivít,</li> <li>▪ vedieť správne prispôbiť výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností.</li> <li>▪ plniť úlohy (funkcie) súvisiace s pretekmi v jednotlivých sezónnych činnostiach – funkcia rozhodcu, organizátora a pod <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poznať historické a kultúrne pamiatky v okolí svojho bydliska a regiónu,</li> <li>▪ vedieť poskytnúť adekvátnu prvú pomoc,</li> <li>▪ vedieť organizovať pohybové hry v prírode,</li> <li>▪ poznať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.</li> </ul> </li> </ul>
Testovanie	Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný rozvoj	-dbať na rozvoj telesnej výkonnosti -venovať sa pohybovým aktivitám

