Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby	1. ročník 2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín 2. ročník 2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín 3. ročník 2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín 4. ročník 2 hodiny týždenne, spolu 60 hodín
Ročník	prvý až štvrtý platný od 2019/2020
Kód a názov študijného odboru	5304 M asistent výživy
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

Charakteristika predmetu

Vzdelávacia oblasť predmetu Telesná výchova vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Obsah predmetu bol doplnený o Národný štandard finančnej gramotnosti, schválený Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR a Ministerstvom financií SR dňa 9. 3. 2017.

Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

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

Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy.

Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je :

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

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci :

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

Prehľad výchovných a vzdelávacích stratégií:

Vo vyučovacom predmete telesná výchova vyžívame pre utváranie a rozvíjanie nasledujúcich kľúčových kompetencií výchovné a vzdelávacie stratégie, ktoré žiakom umožňujú:

Schopnosti riešiť problémy

- rozpoznávať problémy v priebehu ich vzdelávania využívaním všetkých metód a prostriedkov, ktoré majú v danom okamihu k dispozícii,
- vyjadriť alebo formulovať (jednoznačne) problém, ktorý sa objaví pri ich vzdelávaní,
- hľadať, navrhovať alebo používať ďalšie metódy, informácie alebo nástroje, ktoré by mohli prispieť k riešeniu daného problému, pokiaľ doteraz používané metódy, informácie a prostriedky neviedli k cieľu,
- posudzovať riešenie daného problému z hľadiska jeho správnosti, jednoznačnosti alebo efektívnosti a na základe týchto hľadísk prípadne porovnávať aj rôzne riešenia daného problému,
- korigovať nesprávne riešenia problému,
- používať osvojené metódy riešenia problémov aj v iných oblastiach vzdelávania žiakov, pokiaľ sú dané metódy v týchto oblastiach aplikovateľné.

Spôsobilosti využívať informačné technológie

- získavať informácie v priebehu ich odborného vzdelávania využívaním všetkých metód a prostriedkov, ktoré majú v danom okamihu k dispozícii,
- zhromažďovať, triediť, posudzovať a využívať informácie, ktoré by mohli prispieť k riešeniu daného problému alebo osvojiť si nové poznatky.

Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy	Formy práce
Zdravie a jeho poruchy	Informačnoreceptívna - výklad Reproduktívna – riadený rozhovor Praktická- cvičenie	Frontálna výučba a individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov
Zdravý životný štýl	Informačnoreceptívna - výklad Praktická- cvičenie	Frontálna výučba individuálna práca žiakov
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Informačnoreceptívna - výklad Praktická- cvičenie	Frontálna výučba individuálna práca žiakov

		Skupinová práca žiakov
Športové činnosti pohybového režimu	Informačnoreceptívna - výklad Praktická- cvičenie	Frontálna výučba individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov

Učebné zdroje

Na podporou a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Materiálne výučbové prostriedky
Zdravie a jeho poruchy	Janošdeák, J. Regenerácia síl športovcov. Bratislava 1981 Komadel, L. Lekárska kontrola športovcov. Bratislava 1968 Komadel, L. Telovýchovné vadenecum. Bratislava 1997 Komadel, L. Hygiena telesnej výchovy. Bratislava 1981 Šimonek, J. Život bez chorôb. Bratislava 1979 Hrčka, J., Kos, B. Základná gymnastika. . Bratislava. 1972. Šimonek, J. a kol. : Teória a didaktika atletiky. Nitra. 1996. Šebej, F. Strečing. Bratislava 1989 Žiška, J. Poradové cvičenia. Bratislava 1979 Šimoneková, H. : Ľudové tance. Bratislava. 1978	Gymnastické žinenky, palice, lavičky, fitlopty
Zdravý životný štýl	Slovík, J. a kol. : Teória a didaktika šport. hier Bratislava. 1992 Zdenik, D. : Pohybové hry. Praha. Šport. 1965. Hrčka, J., Kos, B. Základná gymnastika. . Bratislava. 1972 Kilham,Ch. Päť Tibeťanov. 1997 ***ZAJAC,*** A a kol. ***POBYT V PRÍRODE*** a turistika.Bratislava 1973	Lopty, gymnastické žinenky
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Šimonek, J. a kol. : Teória a didaktika atletiky. Nitra. 1996. Macáková, M. ***AEROBIK.*** Praha 2001. Hrčka, J., Kos, B. Základná gymnastika. . Bratislava. 1972 Jursík, M. a kol. : Teória a didaktika plávania. Bratislava.1983	Steptery, malé činky, lopty, žinenky, gymnastický pás, plavecké dosky, stopky
Športové činnosti pohybového režimu	Mačura, I. : Technika hry vo volejbale. Bratislava, 1988 Čechvalová, U. - Hermann, G. : Basketbal. Bratislava,1991 Matoušek, F. : Základy kopané. Praha. Šport. 1973. Kaplan, O. Plážový volejbal. Praha 2002	Lopty na basketbal ,volejbal a futbal, basketbalové koše, bránky na futbal, volejbalová sieť

ROČNÍK: PRVÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku **Témy**	**Hodiny**	**Medzi predmetové vzťahy**	**Očakávané** **vzdelávacie výstupy**	**Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov**	**Metódy hodnotenia**	**Prostriedky hodnotenia**
Zdravie a jeho poruchy	**6**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Zdravie a jeho význam. • Faktory ovplyvňujúce zdravie, poruchy zdravia. • Pravidlá hygieny. • Prvá pomoc. • Základná gymnastika: • Poradové cvičenia, nástupové tvary, postoje, obraty na mieste. • Technika základnej lokomócie: beh, poklus, bežecká abeceda. • Tanečné kroky a poskoky: valčík, polka, čertík, nožničky, odzemok. • Špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia. • Strečing, cvičenie na lavičkách, cvičenie s palicou. • Úrazové poistenie.		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie. Vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike; vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie; identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu; praktické poskytnutie prvej pomoci; Poznať zásady a význam disciplíny ako zdravotnej prevencie pri cvičení. • Zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností. • Chápať význam taktu, rytmu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s	• Správne definuje pojem zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie. Vysvetľuje, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravie; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadá a realizuje riešenia v tejto problematike; vysvetľuje pojem hygiena a definuje jej význam pre zdravie; vysvetľuje zásady primárnej a sekundárnej prevencie; identifikuje telesné, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu; prakticky poskytuje prvú pomoc. • Pozná zásady a význam disciplíny ako zdravotnej prevencie pri cvičení. Zvláda pohybové situácie v priestore a čase, vykonáva pohyb s rôznym zaťažením a hodnotí svoju motorickú úroveň rozumie svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; uplatňuje osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností. • Chápe význam taktu, rytmu, melódie a vie ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela ; dokáže vytvárať pohybové väzby a	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne Písomne

			pohybovou kultúrou tela dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou; hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu. Správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime; zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň. Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.	vie ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou; hodnotí a prezentuje kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu Správne drží telo, uvedomuje si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, pozná zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime; zvláda pohybové situácie v priestore a čase, vykonáva pohyb s rôznym zaťažením a hodnotí svoju motorickú úroveň. Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.		
Zdravý životný štýl	**6**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Zdravý životný štýl. • Aktívny oddych. • Kalokagatia a olympionizmus. • Cvičenia v prírode, prekážková dráha, hod na cieľ. • Všestranne rozvíjajúce cvičenie- súťaže jednotlivcov a družstiev na rozvoj obratnosti a koordináciu pohybov. • Relaxačné cvičenia, pozdrav slnku, 5 Tibeťanov. • Pohybové hry- vybíjaná. • Pilates		Biológia, Anatómia a fyziológia Etická výchova Občianska náuka	• Osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu; porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu. • Pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj. • Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj . • Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj .	• Chápe základy správnej výživy a zdravého životného štýlu; rozumie významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu. • Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. • Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. Pozná účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj. • Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. Pozná účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj.	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne Písomne

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	**20**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Atletika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia; Zvládnuť príslušnú disciplínu podľa výkonnostných noriem.	• Charakterizuje zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, preukazuje zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostavuje program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia. Zvláda príslušnú disciplínu podľa výkonnostných noriem.	Motivačná Výchovná Diagnostická Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Aerobik		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Zvládnuť techniku aerobiku- základné kroky nízkeho, vysokého aerobiku, kombinovaného aerobik, vytvoriť program aerobiku.	• Zvláda techniku aerobiku- základné kroky nízkeho, vysokého, kombinovaného aerobiku, tvorí program aerobiku.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Kondičná gymnastika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Osvojiť si zásobník cvikov rozvíjajúcich pohyblivosť - horných, dolných končatín a trupu.	• Má osvojený zásobník cvikov rozvíjajúcich pohyblivosť - horných, dolných končatín a trupu.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Písomne Diagnostická
• Plávanie		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Prekážkové dráhy		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností na prekážkovej dráhe, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe, a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na	• Má osvojené základy pohybových zručností na prekážkovej dráhe,, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			ponúkané zaťaženie.			
• Skákanie ponad švihadlo		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností pri skákaní ponad švihadlo, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít pri skákaní ponad švihadlo, a vie sa adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností pri skákaní ponad švihadlo, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít pri skákaní ponad švihadlo, a vie sa adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
Športová činnosť pohybového režimu	**34**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Bedminton		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Basketbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Strítbasketbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Volejbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

		Občianska náuka	využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.		Písomne
• Plážový volejbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Futsal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Nohejbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Florbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.		
• Športová gymnastika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Moderná gymnastika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Osvojiť si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby. • Chápať význam taktu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadriť svoje zážitky z pohybu.	• Vykoná ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostavuje rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Osvojuje si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby. • Chápe význam taktu, melódie a využíva ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Vie zhodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadruje svoje zážitky z pohybu.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Tanec		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku pohybu s s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie	• Vykoná ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Chápať význam taktu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadriť svoje zážitky z pohybu.	adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostavuje rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Chápe význam taktu, melódie a využíva ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Vie zhodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadruje svoje zážitky z pohybu.		
• Základná gymnastika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Joga		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Zdravotne orientované cvičenia		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Kolieskové korčule		Biológia, Anatómia a fyziológia,	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti	Motivačná Výchovná	Individuálne Skupinovo

		Etická výchova Občianska náuka	a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Diagnostická	Praktické Písomne
• Turistika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Pohybová činnosť v teréne		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Jogging		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Severská chôdza		Biológia, Anatómia a fyziológia Etická výchova	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju,	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

		Občianska náuka	k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.		
• Orientačný beh		Biológia, Anatómia a fyziológia Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Plávanie		Biológia, Anatómia a fyziológia Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
Kurz-zimný-lyžiarský	**25**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Lyžovanie		Biológia, Anatómia a fyziológia	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností na lyžiarskom svahu, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na lyžiarskom svahu vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základné pohybové zručností lyžiarskom svahu, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo lyžiarskom svahu vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Bežecké lyžovanie		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať činnosti.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			• Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.		
• Snowboarding		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Korčuľovanie		Biológia, Anatómia a fyziológia	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností na ľadovej ploche, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na ľadovej ploche vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základné pohybových zručností na ľadovej ploche, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na ľadovej ploche vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptuje sa na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické
• Zimná turistika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

* V prvom ročníku sa realizuje Kurz-zimný-lyžiarský v rozsahu 25 hodín mimo celkového počtu vyučovacích hodín

ROČNÍK: DRUHÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku **Témy**	**Hodiny**	**Medzi predmetové vzťahy**	**Očakávané** **vzdelávacie výstupy**	**Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov**	**Metódy hodnotenia**	**Prostriedky hodnotenia**
Zdravie a jeho poruchy	**6**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Zdravie a jeho význam. • Pravidlá hygieny. • Prvá pomoc. • Faktory ovplyvňujúce zdravie, poruchy zdravia. • Základná gymnastika: • Poradové cvičenia, nástupové tvary, postoje, obraty na mieste. • Technika základnej lokomócie: beh, poklus, bežecká abeceda. • Tanečné kroky a poskoky: valčík, polka, čertík, nožničky, odzemok. • Špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia. • Strečing, cvičenie na lavičkách, cvičenie s palicou. • Úrazové poistenie.		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie. Vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike; vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie; identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu; praktické poskytnutie prvej pomoci; Poznať zásady a význam disciplíny ako zdravotnej prevencie pri cvičení. • Zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností. • Chápať význam taktu, rytmu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich	• Správne definuje pojem zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie. Vysvetľuje, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravie; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadá a realizuje riešenia v tejto problematike; vysvetľuje pojem hygiena a definuje jej význam pre zdravie; vysvetľuje zásady primárnej a sekundárnej prevencie; identifikuje telesné, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu; prakticky poskytuje prvú pomoc. • Pozná zásady a význam disciplíny ako zdravotnej prevencie pri cvičení. Zvláda pohybové situácie v priestore a čase, vykonáva pohyb s rôznym zaťažením a hodnotí svoju motorickú úroveň rozumie svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; uplatňuje osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností. • Chápe význam taktu, rytmu, melódie a vie ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela ; dokáže vytvárať pohybové väzby a vie ich využiť v spojitosti s	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Ústne Písomne

			využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou; hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu. Správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime; zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň. Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.	hudobnou ukážkou; hodnotí a prezentuje kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu Správne drží telo, uvedomuje si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, pozná zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime; zvláda pohybové situácie v priestore a čase, vykonáva pohyb s rôznym zaťažením a hodnotí svoju motorickú úroveň. Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.		
Zdravý životný štýl	**6**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Zdravý životný štýl. • Aktívny oddych. • Kalokagatia a olympionizmus. • Cvičenia v prírode, prekážková dráha, hod na cieľ. • Všestranne rozvíjajúce cvičenie- súťaže jednotlivcov a družstiev na rozvoj obratnosti a koordináciu pohybov. • Relaxačné cvičenia, pozdrav slnku, 5 Tibeťanov. • Pohybové hry- vybíjaná. • Pilates		Biológia, Anatómia a fyziológia Etická výchova Občianska náuka	• Osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu; porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu. • Pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj. • Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj • Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj	• Chápe základy správnej výživy a zdravého životného štýlu; rozumie významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu. • Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. • Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. Pozná účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj. • Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. Pozná účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj.	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne Písomne
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	**20**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

• Atletika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia; • Zvládnuť príslušnú disciplínu podľa výkonnostných noriem	• Charakterizuje zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, preukazuje zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostavuje program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia. • Zvláda príslušnú disciplínu podľa výkonnostných noriem	Motivačná Výchovná Diagnostická Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Aerobik		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Zvládnuť techniku aerobiku-základné kroky nízkeho, vysokého aerobiku, kombinovaného aerobik, vytvoriť program aerobiku	• Zvláda techniku aerobiku-základné kroky nízkeho, vysokého, kombinovaného aerobiku, tvorí program aerobiku	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Kondičná gymnastika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Osvojiť si zásobník cvikov rozvíjajúcich pohyblivosť - horných, dolných končatín a trupu	• Má osvojený zásobník cvikov rozvíjajúcich pohyblivosť - horných, dolných končatín a trupu	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Diagnostická Písomne
• Lyžovanie		Biológia, Anatómia a fyziológia,	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností na lyžiarskom svahu, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na lyžiarskom svahu vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie	• Má osvojené základné pohybových zručností lyžiarskom svahu, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo lyžiarskom svahu vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Korčuľovanie		Biológia, Anatómia a fyziológia	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností na ľadovej ploche, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na ľadovej ploche vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie	• Má osvojené základné pohybových zručností na ľadovej ploche, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na ľadovej ploche vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Prekážkové dráhy		Biológia, Anatómia a fyziológia,	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností na prekážkovej dráhe, chápať rozdielnosť	• Má osvojené základy pohybových zručností na prekážkovej dráhe,, chápe rozdielnosť zamerania a	Motivačná Výchovná	Individuálne Skupinovo

		Etická výchova Občianska náuka	zamerania a účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe, a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Výkonové	Praktické Písomne
• Skákanie ponad švihadlo		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností pri skákaní ponad švihadlo, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít pri skákaní ponad švihadlo, a vie sa adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností pri skákaní ponad švihadlo, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít pri skákaní ponad švihadlo, a vie sa adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Plávanie		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
Športová činnosť pohybového režimu	**34**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Bedminton		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Basketbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

• Strítbasketbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Volejbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Plážový volejbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Futsal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Nohejbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

		Občianska náuka	zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.		Písomne
• Florbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Športová gymnastika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Moderná gymnastika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Osvojiť si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby. • Chápať význam taktu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou	• Vykoná ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostavuje rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Osvojuje si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby. • Chápe význam taktu, melódie a využíva ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			kultúrou tela. • Hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadriť svoje zážitky z pohybu.	• Vie zhodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadruje svoje zážitky z pohybu.		
• Tanec		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku pohybu s s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Chápať význam taktu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadriť svoje zážitky z pohybu.	• Vykoná ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostavuje rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Chápe význam taktu, melódie a využíva ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Vie zhodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadruje svoje zážitky z pohybu.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Základná gymnastika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Joga		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Zdravotne orientované cvičenia		Biológia, Anatómia a fyziológia,	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela.	Motivačná Výchovná	Individuálne Skupinovo

		Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Diagnostická	Praktické Písomne
• Tvorba pohybovej skladby		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Kolieskové korčule		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Turistika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Pohybová činnosť v teréne		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			• Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.		
• Zimná turistika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Bežecké lyžovanie		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Jogging		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Severská chôdza		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			v prírodnom prostredí.	prostredí.		
• Orientačný beh		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Prekážkové dráhy		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností na prekážkovej dráhe, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe, a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností na prekážkovej dráhe,, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Plávanie		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
Kurz pohybových aktivít v prírode (letný)	**25**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Plávanie		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Plážový volejbal		Biológia, Anatómia a	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými	Motivačná	Individuálne

		fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play	zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Výchovná Výkonové	Skupinovo Praktické Písomne
• Turistika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Pohybová činnosť v teréne		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Kondičná gymnastika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Osvojiť si zásobník cvikov rozvíjajúcich pohyblivosť - horných, dolných končatín a trupu.	• Má osvojený zásobník cvikov rozvíjajúcich pohyblivosť - horných, dolných končatín a trupu.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Diagnostická Písomne

* V druhom ročníku sa realizuje Kurz pohybových aktivít v prírode (letný) v rozsahu 25 hodín mimo celkového počtu vyučovacích hodín

ROČNÍK: TRETÍ

ROZPIS UČIVA PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku **Témy**	**Hodiny**	**Medzi predmetové vzťahy**	**Očakávané** **vzdelávacie výstupy**	**Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov**	**Metódy hodnotenia**	**Prostriedky hodnotenia**
Zdravie a jeho poruchy	**5**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Zdravie a jeho význam. • Pravidlá hygieny. • Prvá pomoc. • Faktory ovplyvňujúce zdravie, poruchy zdravia. • Základná gymnastika: • Poradové cvičenia, nástupové tvary, postoje, obraty na mieste. • Technika základnej lokomócie: beh, poklus, bežecká abeceda. • Tanečné kroky a poskoky: valčík, polka, čertík, nožničky, odzemok. • Špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia. • Strečing, cvičenie na lavičkách, cvičenie s palicou. • Úrazové poistenie.		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie. Vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike; vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie; identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu; praktické poskytnutie prvej pomoci; Poznať zásady a význam disciplíny ako zdravotnej prevencie pri cvičení. • Zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností. • Chápať význam taktu, rytmu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela dokázať	• Správne definuje pojem zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie. Vysvetľuje, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravie; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadá a realizuje riešenia v tejto problematike; vysvetľuje pojem hygiena a definuje jej význam pre zdravie; vysvetľuje zásady primárnej a sekundárnej prevencie; identifikuje telesné, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu; prakticky poskytuje prvú pomoc. • Pozná zásady a význam disciplíny ako zdravotnej prevencie pri cvičení. Zvláda pohybové situácie v priestore a čase, vykonáva pohyb s rôznym zaťažením a hodnotí svoju motorickú úroveň rozumie svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti; uplatňuje osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností. • Chápe význam taktu, rytmu, melódie a vie ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela ; dokáže vytvárať pohybové väzby a vie ich	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne Písomne

			vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou; hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu. Správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime; zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň. Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.	využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou; hodnotí a prezentuje kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu Správne drží telo, uvedomuje si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, pozná zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime; zvláda pohybové situácie v priestore a čase, vykonáva pohyb s rôznym zaťažením a hodnotí svoju motorickú úroveň. Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.		
Zdravý životný štýl	**5**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Zdravý životný štýl. • Aktívny oddych. • Kalokagatia a olympionizmus. • Cvičenia v prírode, prekážková dráha, hod na cieľ. • Všestranne rozvíjajúce cvičenie- súťaže jednotlivcov a družstiev na rozvoj obratnosti a koordináciu pohybov. • Relaxačné cvičenia, pozdrav slnku, 5 Tibeťanov. • Pohybové hry- vybíjaná. • Pilates		Biológia, Anatómia a fyziológia Etická výchova Občianska náuka Rekondično-relaxačné cvičenia	• Osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu; porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu. • Pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj. • Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj • Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj	• Chápe základy správnej výživy a zdravého životného štýlu; rozumie významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu. • Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. • Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. Pozná účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj. • Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. Pozná účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj.	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne Písomne
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	**22**		**Žiak má:**	**Žiak:**		

• Atletika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia; • Zvládnuť príslušnú disciplínu podľa výkonnostných noriem	• Charakterizuje zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, preukazuje zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostavuje program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia. • Zvláda príslušnú disciplínu podľa výkonnostných noriem	Motivačná Výchovná Diagnostická Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Aerobik		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Zvládnuť techniku aerobiku-základné kroky nízkeho, vysokého aerobiku, kombinovaného aerobik, vytvoriť program aerobiku	• Zvládol techniku aerobiku-základné kroky nízkeho, vysokého, kombinovaného aerobiku, vytvoril program aerobiku	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Kondičná gymnastika		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Osvojiť si zásobník cvikov rozvíjajúcich pohyblivosť - horných, dolných končatín a trupu	• Má osvojený zásobník cvikov rozvíjajúcich pohyblivosť - horných, dolných končatín a trupu	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Diagnostická Písomne
• Prekážkové dráhy		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností na prekážkovej dráhe, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe, a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností na prekážkovej dráhe,, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Skákanie ponad švihadlo		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností pri skákaní ponad švihadlo, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít pri skákaní ponad švihadlo, a vie sa adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností pri skákaní ponad švihadlo, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít pri skákaní ponad švihadlo, a vie sa adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

Športová činnosť pohybového režimu	**34**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Bedminton		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Basketbal		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Strítbasketbal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Volejbal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

• Plážový volejbal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Futsal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Nohejbal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Florbal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

• Športová gymnastika		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Moderná gymnastika		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Osvojiť si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby. • Chápať význam taktu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadriť svoje zážitky z pohybu.	• Vykoná ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostavuje rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Osvojuje si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby. • Chápe význam taktu, melódie a využíva ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Vie zhodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadruje svoje zážitky z pohybu.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Tanec		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku pohybu s s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú	• Vykoná ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostavuje rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			väzbu. • Chápať význam taktu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadriť svoje zážitky z pohybu.	• Chápe význam taktu, melódie a využíva ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Vie zhodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadruje svoje zážitky z pohybu.		
• Základná gymnastika		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Joga		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Zdravotne orientované cvičenia		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Tvorba pohybovej skladby		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			v prírodnom prostredí.	prostredí.		
• Kolieskové korčule		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Turistika		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať vschopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Pohybová činnosť v teréne		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Zimná turistika		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.		
• Bežecké lyžovanie		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Jogging		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Severská chôdza		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Orientačný beh		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.		
• Prekážkové dráhy		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností na prekážkovej dráhe, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe, a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností na prekážkovej dráhe,, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Plávanie		Biológia, Anatómia a fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
Kurz ochrany života a zdravia	18		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Civilná ochrana		Chémia, Fyzika, Občianska náuka	• Upevniť si osvojené učivo realizáciou praktickej ukážky, ktorá sa realizuje na odbornom pracovisku Oddelenia krízového riadenia obvodného úradu v Žiline a v požiarnej zbrojnici Okresného veliteľstva záchranného hasičského zboru v Žiline	• Upevňuje osvojené učivo realizáciou praktickej ukážky, ktorá sa realizuje na odbornom pracovisku Oddelenia krízového riadenia obvodného úradu v Žiline a v požiarnej zbrojnici Okresného veliteľstva záchranného hasičského zboru v Žiline	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Dopravná výchova		Etická výchova Občianska náuka	• Upevniť si osvojené učivo realizáciou praktickej činnosti počas premiestňovania sa na jednotlivé odborné pracoviská	• Upevňuje osvojené učivo realizáciou praktickej činnosti počas premiestňovania sa na jednotlivé odborné pracoviská	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

• Pobyt v prírode a ochrana prírodného prostredia		Biológia Etická výchova Občianska náuka	• Upevniť si osvojené učivo realizáciou praktickej činnosti v spolupráci so Správou HP Malá Fatra Varín	• Upevňuje osvojené učivo realizáciou praktickej činnosti v spolupráci so Správou HP Malá Fatra Varín	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

*V treťom ročníku sa realizuje Kurz ochrany a života zdravia v rozsahu 18 hodín mimo celkového počtu vyučovacích hodín

ROČNÍK: ŠTVRTÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				**2 hodiny týždenne, spolu 60 vyučovacích hodín**		
Názov tematického celku Témy	**Hodiny**	**Medzi predmetové vzťahy**	**Očakávané vzdelávacie výstupy**	**Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov**	**Metódy hodnotenia**	**Prostriedky hodnotenia**
Zdravie a jeho poruchy	**5**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Zdravie a jeho význam. • Pravidlá hygieny. • Prvá pomoc. • Faktory ovplyvňujúce zdravie, poruchy zdravia. • Základná gymnastika: • Poradové cvičenia, nástupové tvary, postoje, obraty na mieste. • Technika základnej lokomócie: beh, poklus, bežecká abeceda. • Tanečné kroky a poskoky: valčík, polka, čertík, nožničky, odzemok. • Špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia. • Strečing, cvičenie na lavičkách, cvičenie s palicou. • Úrazové poistenie		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka Rekondično-relaxačné cvičenia	• Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie. Vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike; vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie; identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu; praktické poskytnutie prvej pomoci; Poznať zásady a význam disciplíny ako zdravotnej prevencie pri cvičení. • Zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň porozumieť svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a	• Správne definuje pojem zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie. Vysvetľuje, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravie; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadá a realizuje riešenia v tejto problematike; vysvetľuje pojem hygiena a definuje jej význam pre zdravie; vysvetľuje zásady primárnej a sekundárnej prevencie; identifikuje telesné, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu; prakticky poskytuje prvú pomoc. • Pozná zásady a význam disciplíny ako zdravotnej prevencie pri cvičení. Zvláda pohybové situácie v priestore a čase, vykonáva pohyb s rôznym zaťažením a hodnotí svoju motorickú úroveň rozumie svojmu fyzickému potenciálu a možnostiam zlepšovania telesnej zdatnosti a pohybovej	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne Písomne

			pohybovej výkonnosti; uplatniť osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností. • Chápať význam taktu, rytmu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela dokázať vytvárať pohybové väzby a vedieť ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou; hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu. Správne držať telo, uvedomiť si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, poznať zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime; zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase, vykonávať pohyb s rôznym zaťažením a zhodnotiť svoju motorickú úroveň. Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.	výkonnosti; uplatňuje osvojené športové zručnosti pri rozvoji jednotlivých pohybových schopností. • Chápe význam taktu, rytmu, melódie a vie ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela ; dokáže vytvárať pohybové väzby a vie ich využiť v spojitosti s hudobnou ukážkou; hodnotí a prezentuje kvalitu pohybu, vie vyjadriť svoje zážitky z pohybu Správne drží telo, uvedomuje si princípy stability a lability tela pri pohybe v rôznych situáciách, pozná zásady rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice a prevencie pred vznikom porúch, vie vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja vo svojom pohybovom režime; zvláda pohybové situácie v priestore a čase, vykonáva pohyb s rôznym zaťažením a hodnotí svoju motorickú úroveň. Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.		
Zdravý životný štýl	**5**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Zdravý životný štýl. • Aktívny oddych. • Kalokagatia a olympionizmus. • Cvičenia v prírode, prekážková dráha, hod na cieľ. • Všestranne rozvíjajúce cvičenie-súťaže jednotlivcov a družstiev na rozvoj obratnosti a koordináciu pohybov. • Relaxačné cvičenia, pozdrav slnku, 5 Tibeťanov. • Pohybové hry- vybíjaná.		Biológia, Anatómia Fyziológia Etická výchova Občianska náuka Rekondično-relaxačné cvičenia	• Osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu; porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu. • Pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj. • Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj .	• Chápe základy správnej výživy a zdravého životného štýlu; rozumie významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu. • Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. • Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. Pozná účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj.	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne Písomne

• Pilates			• Porozumieť účinku pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj .	• Chápe význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov. Pozná účinok pohybu na telesný, funkčný, psychický a pohybový rozvoj.		
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	**18**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Atletika		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, dokáže preukázať zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostaviť program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia; • Zvládnuť príslušnú disciplínu podľa výkonnostných noriem.	• Charakterizuje zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti, preukazuje zmenu rozvoja týchto pohybových schopností a zostavuje program ich rozvoja na udržanie a skvalitnenie zdravia. • Zvláda príslušnú disciplínu podľa výkonnostných noriem.	Motivačná Výchovná Diagnostická Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Aerobik		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Zvládnuť techniku aerobiku- základné kroky nízkeho, vysokého aerobiku, kombinovaného aerobik, vytvoriť program aerobiku.	• Zvláda techniku aerobiku- základné kroky nízkeho, vysokého, kombinovaného aerobiku, tvorí program aerobiku.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Kondičná gymnastika		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Osvojiť si zásobník cvikov rozvíjajúcich pohyblivosť - horných, dolných končatín a trupu.	• Má osvojený zásobník cvikov rozvíjajúcich pohyblivosť - horných, dolných končatín a trupu.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Diagnostická Písomne
• Prekážkové dráhy		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností na prekážkovej dráhe, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe, a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností na prekážkovej dráhe,, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít na prekážkovej dráhe a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Skákanie ponad švihadlo		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností pri skákaní ponad švihadlo, chápať rozdielnosť zamerania a účinku	• Má osvojené základy pohybových zručností pri skákaní ponad švihadlo, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické

		Občianska náuka	pohybových aktivít pri skákaní ponad švihadlo, a vie sa adaptovať na ponúkané zaťaženie.	pri skákaní ponad švihadlo, a vie sa adaptovať na ponúkané zaťaženie.		Písomne
Športová činnosť pohybového režimu	**32**		**Žiak má:**	**Žiak:**		
• Bedminton		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Basketbal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Strítbasketbal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Volejbal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Plážový volejbal		Biológia, Anatómia Fyziológia,	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými	Motivačná Výchovná	Individuálne Skupinovo

		Etická výchova Občianska náuka	zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Diagnostická	Praktické Písomne
• Futsal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Nohejbal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Florbal		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštrovať využitie komunikačných zručností, konať v zásadách fair play.	• Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, demonštruje využitie komunikačných zručností, koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Športová gymnastika		Biológia, Anatómia Fyziológia,	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. Demonštrovať	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela.	Motivačná Výchovná	Individuálne Skupinovo

		Etická výchova Občianska náuka	vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Diagnostická	Praktické Písomne
• Moderná gymnastika		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Osvojiť si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby. • Chápať význam taktu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadriť svoje zážitky z pohybu.	• Vykoná ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostavuje rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Osvojuje si zásady, princípy tvorby pohybovej skladby. • Chápe význam taktu, melódie a využíva ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela. • Vie zhodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadruje svoje zážitky z pohybu.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Tanec		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku pohybu s s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostaviť rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Chápať význam taktu, melódie a vedieť ich využiť v spojitosti s pohybovou kultúrou tela.	• Vykoná ukážku pohybu s vybraným náčiním s rôznymi výrazovými prostriedkami na zlepšenie funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy. • Zostavuje rozcvičenie pri hudbe, individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu. • Chápe význam taktu, melódie a využíva ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			• Hodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadriť svoje zážitky z pohybu.	• Vie zhodnotiť a prezentovať kvalitu pohybu a vyjadruje svoje zážitky z pohybu.		
• Základná gymnastika		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Joga		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Zdravotne orientované cvičenia		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Vykonať ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštrovať vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentovať úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	• Vykoná ukážku cvičenia s cieľom zlepšenia funkcie orgánov tela. • Demonštruje vytváranie adekvátnej kombinácie pohybových činností a prezentuje úroveň myslenia, stavu nervovej sústavy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Tvorba pohybovej skladby		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Kolieskové korčule		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

		Občianska náuka	pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.		Písomne
• Turistika		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Pohybová činnosť v teréne		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Zimná turistika		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Bežecké lyžovanie		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne

			demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.		
• Jogging		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Severská chôdza		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Orientačný beh		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Využiť poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vedieť ich demonštrovať v činnosti. • Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	• Využíva poznatky o štruktúre športovej činnosti a skúsenosti z ich osvojovania k osobnému pohybovému rozvoju, k zlepšovaniu svojej telesnej zdatnosti a vie ich demonštrovať v činnosti. • Preukazuje schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne
• Plávanie		Biológia, Anatómia Fyziológia, Etická výchova Občianska náuka	• Demonštrovať osvojenie si základných pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápať rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	• Má osvojené základy pohybových zručností vo vodnom prostredí, chápe rozdielnosť zamerania a účinku pohybových aktivít vo vodnom prostredí a vie sa orientovať v prírodnom prostredí a adaptovať na ponúkané zaťaženie.	Motivačná Výchovná Výkonové	Individuálne Skupinovo Praktické Písomne