

## INOVOVANÝ ŠKOLSKÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM – Európske štúdiá

### **TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA** – päťročné štúdium

#### **ÚVOD\***

Vzdelávací štandard predmetu telesná a športová výchova nepredstavuje iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov.

Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi – učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek.

K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevyklučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu.

V rámci tohto postupu môžu učitelia zaradiť jednotlivé učebné prvky aj nad rámec základného vymedzeného učebného obsahu. Predmet telesná a športová výchova má vo vzdelávaní svoje špecifické postavenie. Ako jediný zo všetkých predmetov sa zameriava na celkový psychosomatický a psycho-motorický rozvoj žiakov. Vo výchovno-vzdelávacom procese má okrem vlastných cieľov i významnú kompenzačnú funkciu. Žiaci sa môžu odreagovať od jednostranne psychického zaťaženia a načerpať prostredníctvom telesných cvičení energiu potrebnú pre ďalšie sústredenie sa. Význam telesnej a športovej výchovy je preto nielen v zmysle fyzických účinkov na organizmus, ale i v získaní psycho-fyzickej rovnováhy.

Všeobecným cieľom vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať telovýchovné a športové 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, utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde.

Výkonový štandard a k nemu naviazaný obsahový štandard je koncipovaný a rozčlenený do 4 modulov: Zdravie a jeho poruchy, ktorého pohybové činnosti tvoria 10 % z celkového obsahu vzdelávania, Zdravý životný štýl, ktorému je priradených 10 % z celkového obsahu vzdelávania, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť s odporúčaným obsahom v rozsahu 30 %, s využitím športových činností 4. modulu a Športové činnosti pohybového režimu, ktoré predstavujú 50 % z celkovej hodinovej dotácie, pričom učiteľ vyberá z každej oblasti aspoň 2 ponúkané športy, činnosti. Jednotlivé moduly zohľadňujú pohybovo, zážitkovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy, svojím účinkom ovplyvňujú telesný, duševný, edukačný a sociálny rozvoj žiakovej osobnosti a jeho optimálneho životného štýlu.

## **CHARAKTERISTIKA PREDMETU\***

Úlohou každého učiteľa telesnej a športovej výchovy je, aby vychádzajúc z hlavných cieľov s prihliadnutím na rozvoj kompetencií žiakov, na ich vývin, predpoklady, záujmy a podmienky školy vypracoval sám programy vyučovania telesnej a športovej výchovy pre jednotlivé skupiny žiakov, ktoré schvaľuje predmetová komisia telesnej a športovej výchovy, jej vedúci v tejto činnosti pôsobí ako koordinátor. Základnou organizačnou formou je 45-minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov.

Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu so svojou samostatnou časovou dotáciou. V 1. ročníku absolvujú žiaci kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snoubordingový kurz), v 2. ročníku kurz pohybových

aktivít v prírode so zameraním na letné športy (zdokonaľovací kurz plávania, turistický kurz resp. kurz iných športov v prírode). Na formy povinného vyučovania nadväzujú rôzne formy nep povinnej telesnej a športovej výchovy za spolupráce s rodičmi a ostatnými učiteľmi školy.

## **CIELE PREDMETU\***

### **Žiaci**

- získajú vedomosti o zdraví ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, preberú zodpovednosť za svoje zdravie,
- rozlišujú základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca,
- získajú vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím,
- aplikujú a naplánujú si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti,
- vysvetlia pozitívne pôsobenie špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení,
- vedia zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných,
- rozumejú vybraným športovým disciplínam, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností,
- si osvoja poznanie a racionálne správanie ako diváci podujatí, organizátori súťaží, pri poskytovaní prvej pomoci, prekonávaní prekážok v situácii ohrozenia,
- ovládajú zdravotne orientované cvičenia a ich využitie v osobnom pohybovom režime,
- vysvetlia metódy a prostriedky rozvoja pohybových zručností s praktickou ukážkou ich hodnotenia (testovania),
- získajú teoretické vedomosti a praktické zručnosti z vybraných športových disciplín a schopnosť ich aplikácie v životnom štýle,
- si osvoja vykonávanie jednotlivých telesných cvičení a športových činností a dokážu sa premiestňovať v rôznom prostredí a teréne.

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD\*

### Zdravie a jeho poruchy

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie,</li><li>✓ vysvetliť vplyv pohybovej aktivity na udržanie zdravia a na boj proti civilizačným chorobám,</li><li>✓ vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie,</li><li>✓ zostaviť a realizovať príklady cvičení pre prevenciu ochorení,</li><li>✓ identifikovať telesné, psychické a sociálne účinky pohybu a športu vo vzťahu k zdraviu a funkcii jednotlivých telesných orgánov,</li><li>✓ poskytnúť prvú pomoc.</li></ul>	<p>zdravie, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie, determinanty zdravia, zdravotné skupiny</p> <p>choroba, chorobný proces, civilizačné choroby, rizikové faktory zdravia, pohyb a vplyv na zdravie, prevencia pred závislosťami</p> <p>zásady dennej hygieny, hygiena úboru, hygiena pri športovaní, hygiena športového prostredia</p> <p>základná gymnastika, cvičenia na držanie tela, technika základnej lokomócie, cvičenia s náčiním a na náradí, špecifické cvičenia na niektoré druhy oslabení, strečing, otužovanie</p> <p>zdravotne orientované cvičenia, relaxačné cvičenia, dýchacie cvičenia, posilňovanie posturálnych svalov, aeróbne cvičenia, tanec, poskoky, skoky, pohybové hry, psychomotorika, štafetové súťaže, redukcia nadhmotnosti, zásady zaťažovania, jadžent, cvičenie vo vode</p> <p>prvá pomoc</p>

## Zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ vysvetliť základy zdravej výživy a jej alternatívnych foriem,</li><li>✓ identifikovať základné atribúty zdravého životného štýlu,</li><li>✓ zostaviť a zorganizovať program denného pohybového režimu ako súčasť zdravého životného štýlu,</li><li>✓ aplikovať zdravotne orientované cvičenia a primerane ich použiť,</li><li>✓ vyjadriť svoje zážitky z pohybu a športovania.</li></ul>	<p>výživa, zloženie stravy, stravovací režim, poruchy príjmu potravín, škodlivé látky v potravinách</p> <p>životný štýl, riziká životného štýlu, režim práce a odpočinku, regenerácia, psycho-hygiena, kalokagatia</p> <p>pohybový program, pohybový režim, aeróbne a anaeróbne cvičenia, sezónne činnosti, všestranne rozvíjajúce cvičenia, jogging</p> <p>joga, masáž, totálna relaxácia, Pilates cvičenia, očná gymnastika, chôdza s paličkami, didaktické hry</p> <p>psychomo-torické hry, pohybové hry, rytmická gymnastika, Tai-chi, korfbal, petang</p>

## Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ rozlišovať cvičenia z hľadiska ich účinku na organizmus,</li></ul>	<p>cvičenia miernej, strednej, submaximálnej a maximálnej intenzity</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ aplikovať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov,</li> <li>✓ charakterizovať zásady rozvoja a rozdielov vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti,</li> <li>✓ aplikovať princípy a prostriedky rozvoja koordinačných schopností,</li> <li>✓ vysvetliť zásady správneho držania tela,</li> <li>✓ aplikovať cvičenia rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice,</li> <li>✓ rozoznať diferencie rozvoja jednotlivých pohybových schopností, hodnotiť ich a vytvoriť svoj program vlastného rozvoja.</li> </ul>	<p>zaťaženia, určovanie pásma intenzity zaťaženia (aeróbne, anaeróbne, zmiešané), redukcia hmotnosti</p> <p>kondičná gymnastika, body styling, posilňovanie s vlastným telom, s náčiním a na náradí, vrh guľou, atletické hody, akvapower, plyometrický tréning</p> <p>aerobik, atletické behy, cyklistika, korčuľovanie, bežecké lyžovanie, plávanie, štafety</p> <p>skákanie cez švihadlo (rope skipping), streľba, minigolf, golf, cvičenie na úzkej ploche opory, akrobacia, prekážkové dráhy, pohybové hry</p> <p>východiskové polohy, cvičenie vo vise, Klappovo lezenie,</p> <p>základná gymnastika, športová gymnastika, akvafitness, joga (asány), strečing</p> <p>motorické testy, prostriedky rozvoja pohybových schopností, somatometrické hodnotenie, testovacie batérie, (skok do diaľky z miesta, predklon v sede, člnkový beh 10 x 5 m, ľah-sed za 1 minútu, 12 min. beh, resp. vytrvalostný člnkový beh)</p>
--	---

## Športové činnosti pohybového režimu

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</li> <li>✓ charakterizovať športy a športové disciplíny zaradené do 4 druhov športových činností pohybového režimu,</li> <li>✓ prezentovať optimálnu techniku preberaných športov a športových činností,</li> <li>✓ rešpektovať pravidlá športových činností počas ich vykonávania,</li> <li>✓ uplatňovať zásady fair-play pri cvičení, súťažení, v úlohe diváka, pri organizovaní a rozhodovaní podujatí.</li> </ul>	<p>odborná terminológia telovýchovných a športových činností</p> <p>systematika športov, športy pohybového režimu</p> <p>osvojovanie si techniky preberaných športov a športových činností</p> <p>pravidlá osvojovaných športových činností</p> <p>zásady fair-play, etický kódex, organizácia súťaží, správanie na športoviskách, slovenskí športovci, športové úspechy SR</p>

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

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ prakticky demonštrovať zápas, súťaž v športoch s priamym a nepriamym kontaktom so súperom,</li> <li>✓ preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch a uplatniť zásady sebaobrany.</li> </ul>	<p>džudo, zápasenie, aikido, karate, tenis, stolný tenis, bedminton, ringo</p> <p>úderové, chvatové, pákové systémy, dopomoc pri cvičení a činnostiach</p>

### Športové činnosti uskutočňované v kolektíve

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ pochopiť rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike pri realizácii športovej hry,</li><li>✓ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier,</li><li>✓ zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže.</li></ul>	<p>nácvik kooperácie v hrách, neverbálna a verbálna komunikácia, praktické úlohy taktických variant v hrách</p> <p>basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, rugby, hokejbal florbal, ultimate frisbee, futsal, boccia, kolky, plážový volejbal, vodné pólo, nohejbal, hokej, indiaka, softbal, T-ball, streetbal, bejzbal</p> <p>pravidlá a systémy súťaží, činnosť rozhodcu</p>

### Športové činnosti kreatívne a estetické

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním, bez náčinia, na náradí s rôznymi výrazovými prostriedkami,</li><li>✓ zostaviť rozcvičenie pri hudbe,</li><li>✓ pochopiť význam taktu, rytmu, melódie a využiť ich v spojitosti</li></ul>	<p>športová gymnastika, moderná gymnastika, aeróbna gymnastika, skoky na trampolíne</p> <p>pohybové hry, cvičenie s náčiním, cvičenie bez náčinia, základná gymnastika</p> <p>rytmus dýchania a rytmus pohybu, výber melódie a pohybu</p>



<p>s pohybovou kultúrou tela,</p> <p>✓ vytvoriť individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu, skladbu a využiť ich v spojitosti s hudbou.</p>	<p>tance, zumba, akvabely, krasokorčuľovanie, tvorba pohybovej skladby, gymteam, pódiové vystúpenia</p>
---	---

### Športové činnosti v prírodnom prostredí

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <p>✓ premiestniť sa špecifickou pohybovou činnosťou vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej prírode,</p> <p>✓ pochopiť rozdielnosť účinku pohybových aktivít v rôznom prostredí,</p> <p>✓ demonštrovať osvojené základné pohybové zručnosti vo vonkajšom prostredí,</p> <p>✓ vykonávať pohybové aktivity s rešpektovaním zásad ochrany životného prostredia.</p>	<p>bežecké lyžovanie, zjazdové lyžovanie, snoubording, plávanie, kanoistika, turistika, veslovanie, biatlon, orientačný beh, cyklistika</p> <p>orientácia v priestore, zásady otužovania v zimnej prírode, saunovanie, prekonávanie prírodných prekážok</p> <p>lezenie, kempovanie, zlaňovanie, plávanie, orientácia podľa mapy</p> <p>teoretické a praktické zručnosti dodržiavania zásad pohybu a pobytu v prírode</p>

\* prevzaté z inovovaného štátneho vzdelávacieho programu

Súčasťou tohto materiálu je aj zaradenie prierezových tém platných pre gymnáziá:

- 1 - Osobnostný a sociálny rozvoj
- 2 - Environmentálna výchova
- 3 - Mediálna výchova
- 4 - Multikultúrna výchova
- 5 - Ochrana života a zdravia

Zaradenie týchto tém k príslušným tematickým celkom má orientačný charakter. Príslušní vyučujúci majú možnosť prostredníctvom svojich tematických výchovno-vzdelávacích plánov upraviť a konkretizovať využitie týchto tém.

## UČEBNÝ PLÁN

<b>Názov predmetu</b>	TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA					
<b>Stupeň vzdelávania</b>	ISCED 3 – päťročné gymnázium					
<b>Zameranie</b>	bilingválne štúdium					
<b>Ročník</b>	I.	II.	III.	IV.	V.	Spolu
<b>Počet hodín</b>	2	2	2	2	2	10

## RÁMCOVÉ UČEBNÉ OSNOVY

Tematický celok		Počet hodín	Prierezové témy
<b>I. ročník - chlapci</b>		<b>66 hodín (2 hodiny týždenne)</b>	
1.	Atletika	11	Ochrana života a zdravia
2.	Gymnastika	8	Osobný a sociálny rozvoj
3.	Športové hry	32	
4.	Pohybové hry	11	
5.	Úpoly	4	
6.	BOZ	1	
<b>I. ročník - dievčatá</b>		<b>66 hodín (2 hodiny týždenne)</b>	
1.	Atletika	9	Ochrana života a zdravia
2.	Gymnastika	9	Osobný a sociálny rozvoj

3.	Športové hry	28	
4.	Pohybové hry	10	
5.	Tance	10	
6.	BOZ	1	
<b>II. ročník - chlapci</b>		<b>66 hodín (2 hodiny týždenne)</b>	
1.	Atletika	9	Ochrana života a zdravia
2.	Gymnastika	9	Osobný a sociálny rozvoj
3.	Športové hry	28	
4.	Pohybové hry	10	
5.	Úpoly	10	
6.	BOZ	1	
<b>II. ročník - dievčatá</b>		<b>66 hodín (2 hodiny týždenne)</b>	
1.	Atletika	10	Ochrana života a zdravia
2.	Gymnastika	8	Osobný a sociálny rozvoj
3.	Športové hry	21	
4.	Pohybové hry	10	
5.	Tance	10	
6.	Posilňovňa	6	
7.	BOZ	1	
<b>III. ročník - chlapci</b>		<b>66 hodín (2 hodiny týždenne)</b>	
1.	Atletika	9	Ochrana života a zdravia
2.	Gymnastika	6	Osobný a sociálny rozvoj
3.	Športové hry	28	Mediálna výchova
4.	Pohybové hry	8	

5.	Posilňovanie	8	
6.	Úpoly	6	
7.	BOZ	1	
<b>III. ročník - dievčatá</b>		<b>66 hodín (2 hodiny týždenne)</b>	
1.	Atletika	9	Ochrana života a zdravia
2.	Gymnastika	6	Osobný a sociálny rozvoj
3.	Športové hry	24	Mediálna výchova
4.	Pohybové hry	8	
5.	Tance	10	
6.	Posilňovanie	8	
7.	BOZ	1	
<b>IV. ročník - chlapci</b>		<b>66 hodín (2 hodiny týždenne)</b>	
1.	Atletika	7	Ochrana života a zdravia
2.	Gymnastika	5	Osobný a sociálny rozvoj
3.	Športové hry	31	Mediálna výchova
4.	Pohybové hry	8	
5.	Posilňovanie	8	
6.	Úpoly	6	
7.	BOZ	1	
<b>IV. ročník - dievčatá</b>		<b>66 hodín (2 hodiny týždenne)</b>	
1.	Atletika	9	Ochrana života a zdravia
2.	Gymnastika	5	Osobný a sociálny rozvoj
3.	Športové hry	23	Mediálna výchova
4.	Pohybové hry	8	

5.	Tance	12	
6.	Posilňovanie	8	
7.	BOZ	1	
<b>V. ročník - chlapci</b>		<b>66 hodín (2 hodiny týždenne)</b>	
1.	Atletika	5	Ochrana života a zdravia
2.	Gymnastika	4	Osobný a sociálny rozvoj
3.	Športové hry	37	Mediálna výchova
4.	Pohybové hry	6	
5.	Posilňovanie	8	
6.	Úpoly	6	
7.	BOZ	1	
<b>V. ročník - dievčatá</b>		<b>66 hodín (2 hodiny týždenne)</b>	
1.	Atletika	9	Ochrana života a zdravia
2.	Gymnastika	4	Osobný a sociálny rozvoj
3.	Športové hry	26	Mediálna výchova
4.	Pohybové hry	6	
5.	Tance	12	
6.	Posilňovanie	8	
7.	BOZ	1	

## UČEBNÉ OSNOVY

### TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

#### I. ročník - chlapci

<b>Ciel'/Kľúčové kompetencie</b>	<b>Tematický celok</b>	<b>Obsahový štandard</b>	<b>Výkonový štandard</b>	<b>Počet hodín</b>	<b>Metódy a formy</b>	<b>Prierezové témy</b>
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Atletika	Behy, hody a skoky	V tabuľke školských testov	11	Nácvik, zdokonaľovanie, súťaže	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, preskoky	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostava	8	Výklad, popis, prezentácia	Osobný a sociálny rozvoj
Získavať ďalšie vedomosti a zručnosti	Športové hry	Futbal, florbal, basketbal, stolný tenis	Zvládnuť HČJ a hru rozhodovanie	32	Výklad, nácvik, jednoduché súťaže, hra	Multikultúrna výchova
Súťaživosť	Pohybové hry	Vybíjaná, štafetové hry		11	Súťaženie, hra	
	Úpoly	Chvaty, súťaže		4	Výklad	
	BOZ	Pokyny k BOZ	Uvedomenie	1		
	Lyžiar. kurz	Základy zjaz. lyžovania	Zvládnuť základy lyžovania	20	Kurzová	

#### I. ročník - dievčatá

<b>Ciel'/Kľúčové kompetencie</b>	<b>Tematický celok</b>	<b>Obsahový štandard</b>	<b>Výkonový štandard</b>	<b>Počet hodín</b>	<b>Metódy a formy</b>	<b>Prierezové témy</b>
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Atletika	Behy, skoky a hody	V tabuľke škol. testov	8	Nácvik, zdokonaľovanie, súťaže	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, preskoky	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostava	10	Výklad, popis, prezentácia	Osobný a sociálny rozvoj
Získavať ďalšie	Športové hry	Basketbal, stolný tenis,	Zvládnuť HČJ a hru	23	Výklad, nácvik,	Multikultúrna

vedomosti a zručnosti		volejbal	rozhodovanie		jednoduché súťaže, hra	výchova
Súťaživosť	Pohybové hry	Vybíjaná, fresbee, švihadlá		15	Súťaženie, hra	
	Tance	Zumba, ľudové prvky	Zvládnuť tanec	10	nácvik	
	BOZ	Pokyny k BOZ	uvedomenie	1		
	lyžovanie	Základy zjazdového lyžovania	Zvládnuť zjazdové lyžovanie	20	kurzová	



## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

### II. ročník - chlapci

Ciel'/Kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Atletika	Behy, hody a skoky	V tabuľke škol. testov	10	Nácvik, zdokonaľovanie, súťaže	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, preskoky	Zvládnuť jednotlivé prvky	8	Výklad, popis, prezentácia	Osobný a sociálny rozvoj
Získavať ďalšie vedomosti a zručnosti	Športové hry	Futbal, florbal, basketbal, stolný tenis	Zvládnuť HČJ a hru rozhodovanie, org. turnaja	27	Výklad, nácvik, jednoduché súťaže, hra	Multikultúrna výchova
Súťaživosť	Pohybové hry	Vybíjaná, štafetové hry		10	Súťaženie, hra	
	Posilňovňa	Pokyny k BOZ	Rozvoj tela	6	výklad	
	BOZ		Uvedomenie	1		
	Úpoly	Chvaty, pády, súťaže		4	Nácvik a súťaže	

### II. ročník - dievčatá

Ciel'/Kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Atletika	Behy, skoky a hody	V tabuľke škol. testov	10	Nácvik, zdokonaľovanie, súťaže	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, preskoky	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostava	8	Výklad, popis, prezentácia	Osobný a sociálny rozvoj
Získavať ďalšie vedomosti a zručnosti	Športové hry	Basketbal, stolný tenis, volejbal	Zvládnuť HČJ a hru rozhodovanie	21	Výklad, nácvik, jednoduché súťaže, hra	Multikultúrna výchova
Súťaživosť	Pohybové hry	Vybíjaná, fresbee,		10	Súťaženie, hra	

		švihadlá				
	Tance	Zumba, ľudové prvky		10	nácvik	
	Posilňovňa	Rotopedy, posilňovanie		6	Rozvoj tela	
	BOZ	Pokyny k BOZ	uvedomenie	1		

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

### III. ročník - chlapci

Ciel'/Kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Atletika	Behy, hody a skoky	V tabuľke škol. testov	9	Nácvik, zdokonaľovanie, súťaže	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, preskoky	Zvládnuť jednotlivé prvky	6	Výklad, popis, prezentácia	Osobný a sociálny rozvoj
Získavať ďalšie vedomosti a zručnosti	Športové hry	Futbal, florbal, basketbal, stolný tenis	Zvládnuť HČJ a hru rozhodovanie, org. turnaja	28	Výklad, nácvik, jednoduché súťaže, hra	Multikultúrna výchova
Súťaživosť	Pohybové hry	Vybíjaná, štafetové hry		8	Súťaženie, hra	
	Posilňovňa	Posilňovanie tela		8	výklad	
	Úpoly	Sebaobrana,		6		
	BOZ	Pokyny k BOZ	Uvedomenie	1	Nácvik a súťaže	
	KOŽAZ	Osobitný plán	Zvládnuť program	20	Kurzová forma	

### III. ročník - dievčatá

Ciel'/Kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Atletika	Behy, skoky a hody	V tabuľke škol. testov	9	Nácvik, zdokonaľovanie, súťaže	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, preskoky	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostava	6	Výklad, popis, prezentácia	Osobný a sociálny rozvoj
Získavať ďalšie vedomosti a zručnosti	Športové hry	Basketbal, stolný tenis, volejbal	Zvládnuť HČJ a hru rozhodovanie	24	Výklad, nácvik, jednoduché súťaže, hra	Multikultúr-na výchova

Súťaživosť	Pohybové hry	Vybíjaná, fresbee, švihadlá		8	Súťaženie, hra	
	Tance	Zumba, ľudové prvky		10	nácvik	
	Posilňovňa	Rotopedy, posilňovanie		8	Rozvoj tela	
	BOZ	Pokyny k BOZ	uvedomenie	1		
	KOŽAZ	Osobitný plán	Zvládnuť program	20	kurzová	

# TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

## IV. ročník - chlapci

Ciel'/Kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy
	Atletika	Behy, hody a skoky	V tabuľke škol. testov	7	Nácvik, zdokonaľovanie, súťaže	Ochrana života a zdravia
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, preskoky	Zvládnuť jednotlivé prvky	5	Výklad, popis, prezentácia	Osobný a sociálny rozvoj
Interpersonálne kompetencie	Športové hry	Futbal, florbal, basketbal, stolný tenis	Zvládnuť HČJ a hru rozhodovanie, org. turnaja	31	Výklad, nácvik, jednoduché súťaže, hra	Multikultúrna výchova
Získavať ďalšie vedomosti a zručnosti	Pohybové hry	Vybíjaná, štafetové hry		8	Súťaženie, hra	
Súťaživosť	Posilňovňa	Posilňovanie tela		8	výklad	
	Úpoly	Sebaobrana,		6		
	BOZ	Pokyny k BOZ	Uvedomenie	1	Nácvik a súťaže	

## IV. ročník - dievčatá

Ciel'/Kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Atletika	Behy, skoky a hody	V tabuľke škol. testov	9	Nácvik, zdokonaľovanie, súťaže	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, preskoky	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostava	5	Výklad, popis, prezentácia	Osobný a sociálny rozvoj
Získavať ďalšie vedomosti a	Športové hry	Basketbal, stolný tenis, volejbal	Zvládnuť HČJ a hru rozhodovanie	23	Výklad, nácvik, jednoduché	Multikultúrna výchova

zručnosti					súťaže, hra	
Súťaživosť	Pohybové hry	Vybíjaná, fresbee, švihadlá		8	Súťaženie, hra	
	Tance	Zumba, ľudové prvky		12	nácvik	
	Posilňovňa	Rotopedy, posilňovanie		8	Rozvoj tela	
	BOZ	Pokyny k BOZ	uvedomenie	1		

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

### V. ročník - chlapci

Ciel'/Kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy
	Atletika	Behy, hody a skoky	V tabuľke škol. testov	5	Nácvik, zdokonaľovanie, súťaže	Ochrana života a zdravia
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, preskoky	Zvládnuť jednotlivé prvky	4	Výklad, popis, prezentácia	Osobný a sociálny rozvoj
Interpersonálne kompetencie	Športové hry	Futbal, florbal, basketbal, stolný tenis	Zvládnuť HČJ a hru rozhodovanie, org. turnaja	37	Výklad, nácvik, jednoduché súťaže, hra	Multikultúrna výchova
Získavať ďalšie vedomosti a zručnosti	Pohybové hry	Vybíjaná, štafetové hry		6	Súťaženie, hra	
Súťaživosť	Posilňovňa	Posilňovanie tela		8	výklad	
	Úpoly	Sebaobrana,		6	Nácvik a súťaže	
	BOZ	Pokyny k BOZ	Uvedomenie	1		

### V. ročník - dievčatá

Ciel'/Kľúčové kompetencie	Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počet hodín	Metódy a formy	Prierezové témy
Schopnosť učiť sa a zdokonaľovať	Atletika	Behy, skoky a hody	V tabuľke škol. testov	9	Nácvik, zdokonaľovanie, súťaže	Ochrana života a zdravia
Interpersonálne kompetencie	Gymnastika	Akrobacia, kotúle, stoje, preskoky	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostava	4	Výklad, popis, prezentácia	Osobný a sociálny rozvoj
Získavať ďalšie vedomosti a	Športové hry	Basketbal, stolný tenis, volejbal	Zvládnuť HČJ a hru rozhodovanie	26	Výklad, nácvik, jednoduché	Multikultúrna výchova

zručnosti					súťaže, hra	
Súťaživosť	Pohybové hry	Vybíjaná, fresbee, švihadlá		6	Súťaženie, hra	
	Tance	Zumba, ľudové prvky		12	nácvik	
	Posilňovňa	Rotopedy, posilňovanie		8	Rozvoj tela	

**Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre telesnú výchovu.**