

<b>Názov predmetu</b>	<b>Telesná a športová výchova</b>
<b>Časový rozsah výučby</b>	1 hodina týždenne, spolu 33 vyučovacích hodín
<b>Ročník</b>	prvý, druhý, tretí, štvrtý
<b>Kód a názov učebného/študijného odboru</b>	2679 K mechanik mechatronik
<b>Vyučovací jazyk</b>	slovenský jazyk

### Charakteristika predmetu

Predmet telesná a športová výchova vytvára priestor na uvedomovanie si potrieb celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie. Prostredníctvom športových aktivít získava žiak teoretické vedomosti a praktické skúsenosti vo výchove k zdraviu. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získava kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy predchádzania civilizačných ochorení, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti. V prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím aj princípy úpravy zdravotných porúch. Získava vedomosti a zručnosti v zdravotne a výkonnostne orientovaných telovýchovných činnostiach aj z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k chápaniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

Telesná a športová výchova poskytuje deťom všestrannú pohybovú výchovu a zároveň plní zdravotnú výchovnú funkciu. Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy. Vyučovací predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu v priebehu celého života.

Jeho obsah je štruktúrovaný do tematických celkov. Pri výbere tematických celkov sme prihliadali na primeranosť učiva k schopnostiam žiakov, na materiálne vybavenie školy, na možnosť uplatnenia získaných zručností a vedomostí v zamestnaní, ale aj obľúbenosti ako motivačnej vlastnosti daného športu.

Metódy, formy a prostriedky vyučovania telesnej a športovej výchovy majú stimulovať rozvoj pohybových schopností žiakov, podporovať ich cieľ a vedomosť, samostatnosť a tvorivosť. Uprednostňujeme také stratégie vyučovania, pri ktorých žiak ako aktívny subjekt v procese výučby má možnosť spolurozhodovať a spolupracovať. Učiteľ má povinnosť motivovať, povzbudzovať a viesť žiaka k čo najlepšiemu výkonu, podporovať jeho aktivity všeobecne.

Zaujímavými prvkami vo výchovno-vzdelávacom procese telesnej a športovej výchovy je aj záujmová činnosť žiakov, lyžiarsky kurz, plavecký kurz, účelové cvičenia, kurz na ochranu života a zdravia, športové súťaže medzi triedami a výber najlepších študentov, ktorí nás reprezentujú na okresných súťažiach. Jednou z foriem sú aj odborné exkurzie a výlety.

Hodnotenie žiakov bude založené na kritériách hodnotenia v každom vzdelávacom výstupe. Klasifikácia bude vychádzať z pravidiel hodnotenia tohto školského vzdelávacieho programu. Použijú sa adekvátne metódy a prostriedky hodnotenia.

Predmet telesná a športová výchova je medzipredmetovo previazaný s vyučovacím predmetom občianska náuka.

Výučba prebieha v dvoch telocvičniach školy, v posilňovni, na športových ihriskách Spojenej školy Rosinská cesta 4, v Lesoparku, v okolí Vodného diela, na Žilinskej plavárni a vo vybraných lyžiarskych strediskách.

## Ciele vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova

### Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy je aby žiaci:

- nadobudli spôsobilosti súvisiace so starostlivosťou o svoje telo spojené so zdravým životným štýlom,
- zlepšili svoju pohybovú a psychickú zdatnosť,
- zorganizovali svoj pohybový režim na základe zhodnotenia svojich pohybových možností,
- vedeli aplikovať pravidlá vybraných športových disciplín pri športovej činnosti,
- porozumeli pôsobeniu špecifických pohybových činností ako novej prevencie civilizačných chorôb,
- vedeli využiť vedomosti z oblasti prevencie a ochrany zdravia v bežnom živote.

Vo vyučovacom predmete **telesná a športová výchova** využívame pre utváranie a rozvíjanie vedomosti a zručnosti nasledujúce **klúčové kompetencie**:

### Prehľad výchovných a vzdelávacích stratégií:

#### Spôsobilosti konať samostatne v spoločenskom a pracovnom živote

- správne si vybrať rozhodnutie a cieľ z rôznych možností.

#### Schopnosť pracovať v rôznych skupinách

- prejať empatiu a sebareflexiu,
- pozitívne motivovať seba a druhých,
- stanoviť priority cieľov

**Metódy:** Informačno-receptívna – výklad, demonštrovanie, reproduktívna – rozhovor, napodobňovanie, opakovanie cvičenia

**Formy práce:** individuálna práca, skupinová práca, demonštrácia a pozorovanie

### Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy	Formy práce
<b>Zdravie a jeho poruchy</b>	Informačno-receptívna – výklad, demonštrovanie Reproduktívna – rozhovor, napodobňovanie opakovanie cvičenia	Frontálna výučba Skupinová práca žiakov Individuálna práce žiakov
<b>Zdravý životný štýl</b>	Informačno-receptívna – výklad, demonštrovanie Reproduktívna – rozhovor, napodobňovanie opakovanie cvičenia Prenos poznatkov – demonštrácia Diagnostická - pretek	Frontálna výučba Skupinová práca žiakov Individuálna práce žiakov Praktické opakovanie Motorický tréning

<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>	Informačno-receptívna – výklad, demonštrovanie Reproduktívna – rozhovor, napodobňovanie, opakovanie cvičenia	Frontálna výučba Skupinová práca žiakov Individuálna práca žiakov Motorický tréning
<b>Športové činnosti pohybového režimu</b>	Informačno-receptívna – výklad, demonštrovanie Reproduktívna – rozhovor, napodobňovanie opakovanie cvičenia Prenos poznatkov – demonštrácia Diagnostická - pretek	Frontálna výučba Skupinová práca žiakov Individuálna práce žiakov Praktické opakovanie Motorický tréning Turnaj družstiev

### Učebné zdroje

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

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje (internet, knižnica, ...)
<b>Zdravie a jeho poruchy</b>	Správne držanie tela Bartík - 2009	CD prehrávač	Žinenky, Gymnastický koberec	Dôležitosť držania tela – Labudová 1992 Štandardné držanie tela – Bartík 2002 Cramptonové testy
<b>Zdravý životný štýl</b>		Video	Žinenky Podložky, Kruhy	Stravovací režim, pohybový režim, Aktívny odpočinok
<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>		Video	Stopky, Pásmo Granát, Štafetové kolíky Kinogramy Súkromná lyžiarska výstroj Vhodné podmienky a svahy Plavky Stopky Plávacie dosky Píšťalka Posilňovacie stroje Malé činky a nakladacie činky Švihadlá Lavičky a rebriny Nástenky v posilňovni	J. Vacula a kol. ATLETICKÁ ABECEDA Praha :Olympia, 1985 I. Varga a kol. ATLETIKA – BEHY, Šport,slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava 1976 METODICKÁ PRÍRUČKA pre 1. a 2.r.stredných škôl, Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1984 METODICKÁ PRÍRUČKA pre 3.a 4. r. stredných škôl, Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1986
<b>Športové činnosti pohybového režimu</b>		Video, CD prehrávač	Žinenky	METODICKÁ PRÍRUČKA pre 1. a 2.r.

			<p>Gymnastický koberec  Kinogramy  Píšťalka  Volejbalové lopty  Ukazovateľ skóre  Volejbalová sieť  Stolnotenisové stoly a sieťky  Stolnotenisové rakety a loptičky  Bedmintonové siete, rakety a košíky  Florbalové hokejky a loptičky  Florbalové branky  Nohejbalová sieť  Posilňovacie stroje  Malé činky a nakladacie činky  Švihadlá  Lavičky a rebriny  Nástenky v posilňovni  Plné lopty  Hrazda  Žinenky  Pásmo  Švihadlá  Súkromná lyžiarska výstroj  Vhodné podmienky a svahy  Plavky  Stopky  Plávacie dosky</p>	<p>stredných škôl,  Slovenské pedagogické nakladateľstvo,  Bratislava 1984  <b>METODICKÁ PRÍRUČKA</b>  pre 3.a 4. r.  stredných škôl,  Slovenské pedagogické nakladateľstvo,  Bratislava 1986</p>
<b>Lyžovanie (lyžiarsko-výcvikový kurz)</b>		Video	<p>Súkromná lyžiarska výstroj  Vhodné podmienky a svahy</p>	<p>V. Hellebrandt ,  Zjazdové lyžovanie</p>
<b>Plávanie (športovo-plavecký kurz)</b>			<p>Plavky  Stopky  Plávacie dosky  Píšťalka  Kinogramy</p>	<p>Osnovy z TSV</p>

## ROČNÍK: PRVÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: <b>TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA</b>				1 hodina týždenne, spolu 33 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmeto vé vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
<b>Zdravie a jeho poruchy</b>	<b>6</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
Prvá pomoc – stabilizovaná poloha	1	<b>Občianska náuka</b> Psychológia v každodennom živote Zdravie, duševná hygiena, stres Ročník : prvý	– Praktizovať postup stabilizovanej polohy – Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci	– Praktizoval postup stabilizovanej polohy – Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie Frontálne skúšanie	Praktické cvičenia
Prvá pomoc – resuscitácia (KPR)	1		– Demonštrovať postup pri kardiopulmonálnej resuscitácii (KPR) – Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci	– Demonštroval postup pri kardiopulmonálnej resuscitácii (KPR) – Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci		
Základná gymnastika – kotúľ vpred (N)	1		– Vyskúšať kotúľ vpred a rozvíjať obratnosť	– Vyskúšal kotúľ vpred a rozvíjal obratnosť		
Kotúľ vzad (N)	1		– Vyskúšať kotúľ vzad a rozvíjať obratnosť	– Vyskúšal kotúľ vzad a rozvíjal obratnosť		
Stojka na lopatkách a na hlave (N)	1		– Vyskúšať stojku na lopatkách a na hlave, rozvíjať obratnosť –	– Vyskúšal stojku na lopatkách a na hlave, rozvíjal obratnosť –		
Stoj na hlave do kotúľu (N)			– Vyskúšať si stoj na hlave do kotúľu a rozvíjať obratnosť	– Vyskúšal si stoj na hlave do kotúľu a rozvíjal obratnosť		
<b>Zdravý životný štýl</b>	<b>2</b>			<b>Žiak má:</b>		
Pohybové hry	2		– Upevniť zručnosti potrebné pre pozitívnu stimuláciu k pohybovým aktivitám a športu	– Upevnil zručnosti potrebné pre pozitívnu stimuláciu k pohybovým aktivitám a športu	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>	<b>10</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		








Sed – ľah za minútu, počet kľukov	1		– Preukázať dynamickú silu brušného svalstva a horných končatín	– Preukázal dynamickú silu brušného svalstva a horných končatín	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Cvičenia so švihadlom	1		– Zlepšiť svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť	– Zlepšil svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť		
Skok do diaľky z miesta	1		– Preukázať dynamickú silu dolných končatín	– Preukázal dynamickú silu dolných končatín		
Člnkový beh	1		– Preukázať rýchlosť a orientáciu	– Preukázal rýchlosť a orientáciu		
Hod plnou loptou	1		– Porovnávať svoje pohybové výkonnosti s predchádzajúcimi výsledkami	– Porovnal svoje pohybové výkonnosti s predchádzajúcimi výsledkami		
Atletika – bežecká abeceda, štarty	1		– Zvládnuť základné štarty, povely a techniku behu	– Zvládol základné štarty, povely a techniku behu		
Beh na 100 metrov	1		– Preukázať rýchlosť a dynamiku	– Preukázal rýchlosť a dynamiku		
Hod kriketovou loptičkou (N)	1		– Osvojiť si správnu techniku hodu	– Osvojil si správnu techniku hodu		
Skok do diaľky (N)	1		– Osvojiť si správnu techniku rozbehu a odrazu dolných končatín na odrazovej doske, doskok	– Osvojil si správnu techniku rozbehu a odrazu dolných končatín na odrazovej doske, doskok		
Cezpoľný beh	1		– Dokázať prekonať prírodné prekážky, beh v teréne – Enviromentálna výchova – Posilňovať pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu	– Dokázal prekonať prírodné prekážky, beh v teréne – Enviromentálna výchova – Posilňovať pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu		
<b>Športové činnosti pohybového režimu</b>	<b>15</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
<b>Volejbal – odbíjanie lopty prstami, pod uhlom a za hlavou</b>	2		– Zvládnuť loptovú techniku herných činností jednotlivca, odbíjanie lopty prstami pod uhlom	– Zvládol loptovú techniku herných činností jednotlivca, odbíjanie lopty prstami pod uhlom		
Odbíjanie lopty bagrom	1		– Zvládnuť odbíjanie lopty bagrom pod uhlom, za hlavou	– Zvládol odbíjanie lopty bagrom pod uhlom, za hlavou	Individuálne skúšanie	Praktické cvičenia
Spodné podanie (N)	1		– Osvojiť si techniku podania zospodu	– Osvojil si techniku podania zospodu		










Hra 6:6	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázať znalosť pravidiel volejbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázal znalosť pravidiel volejbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	Skupinové skúšanie	
<b>Basketbal</b> - útočné herné činnosti jednotlivca	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojiť si loptovú techniku herných činností jednotlivca a nacvičiť si uvoľňovanie sa hráča s loptou a bez lopty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojil si loptovú techniku herných činností jednotlivca a nacvičil si uvoľňovanie sa hráča s loptou a bez lopty</li> </ul>		
Obranné herné činnosti jednotlivca	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nacvičiť bránenie útočníka s loptou a bez lopty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nacvičil bránenie útočníka s loptou a bez lopty</li> </ul>		
Dvojtakt, prihrávky (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvíjať koordinačné schopnosti a orientáciu v priestore</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvíjal koordinačné schopnosti a orientáciu v priestore</li> </ul>		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázať znalosť pravidiel v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázal znalosť pravidiel v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>		
<b>Florbal</b> – herné činnosti jednotlivca, pravidlá	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojiť si základné herné zručnosti a pravidlá hry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojil si základné herné zručnosti a pravidlá hry</li> </ul>		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázať znalosť pravidiel v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázal znalosť pravidiel v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>		
<b>Stolný tenis</b> – herné činnosti jednotlivca, pravidlá	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojiť si základné herné zručnosti a pravidlá hry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojil si základné herné zručnosti a pravidlá hry</li> </ul>	Individuálne skúšanie	Praktické cvičenia
Turnaj v dvojhrách	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázať znalosť pravidiel v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázal znalosť pravidiel v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	Skupinové skúšanie	
<b>Bedminton</b> – herné činnosti jednotlivca, pravidlá	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojiť si základné herné zručnosti a pravidlá hry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojil si základné herné zručnosti a pravidlá hry</li> </ul>		








Turnaj družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázať znalosť pravidiel v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázal znalosť pravidiel v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>		
------------------	---	--	--	--	--	--






## ROČNÍK: DRUHÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: <b>TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA</b>				1 hodina týždenne, spolu 33 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
<b>Zdravie a jeho poruchy</b>	<b>7</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
 Správne držanie tela	1	<b>Občianska náuka</b> Psychológia v každodennom živote Zdravie, duševná hygiena, stres Ročník : druhý	– Pochopiť význam správneho držania tela	– Pochopil význam správneho držania tela	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
 Prvá pomoc – krvácanie	1		– Demonštrovať postup poskytnutia prvej pomoci pri zástave krvácania – Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci	– Demonštroval postup poskytnutia prvej pomoci pri zástave krvácania – Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci		
 Prvá pomoc – úrazové stavy	1		– Demonštrovať postup poskytnutia prvej pomoci pri zlomeninách – Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci	– Demonštroval postup poskytnutia prvej pomoci pri zlomeninách – Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci		
 Základná gymnastika – kotúľ vpred (V)	1		– Zvládnuť kotúľ vpred a preukázať obratnosť –	– Zvládol kotúľ vpred a preukázal obratnosť –		
 Kotúľ vzad (V)	1		– Zvládnuť kotúľ vzad a preukázať obratnosť	– Zvládol kotúľ vzad a preukázal obratnosť		
 Stojka na lopatkách a na hlave (V)	1		– Zvládnuť stojku na lopatkách a na hlave, preukázať obratnosť	– Zvládol stojku na lopatkách a na hlave, preukázal obratnosť		
 Stoj na hlave do kotúľu	1		– Zvládnuť stoj na hlave do kotúľu a preukázať obratnosť	– Zvládol stoj na hlave do kotúľu a preukázal obratnosť		
<b>Zdravý životný štýl</b>	<b>1</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		

Pohybové hry	1		– Upevniť zručnosti potrebné pre pozitívnu stimuláciu k pohybovým aktivitám a šport	– Upevniť zručnosti potrebné pre pozitívnu stimuláciu k pohybovým aktivitám a športu		
<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>	<b>9</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
 Sed – ľah za minútu, hod plnou loptou	1		– Preukázať dynamickú silu brušného svalstva a horných končatín	– Preukázal dynamickú silu brušného svalstva a horných končatín	Individuálne skúšanie	Praktické cvičenia
 Skok do diaľky z miesta, člnkový beh	1		– Preukázať dynamickú silu dolných končatín, rýchlosť a orientáciu	– Preukázal dynamickú silu dolných končatín, rýchlosť a orientáciu		
 Cvičenia so švihadlom	1		– Zlepšiť svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť	– Zlepšil svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť		
 Posilňovacie cvičenia s vlastným telom	1		– Zlepšiť funkciu pohybového aparátu	– Zlepšil funkciu pohybového aparátu		
 Posilňovňa - posilňovacie cvičenia s náčiním	1		– Zlepšiť funkciu pohybového aparátu – Ochrana života a zdravia – Utvrdiť si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektovať pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti	– Zlepšil funkciu pohybového aparátu – Ochrana života a zdravia – Utvrdil si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektoval pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti		
 Atletika – bežecká abeceda, štarty	1		– Zvládnuť základné štarty, povely a techniku behu	– Zvládol základné štarty, povely a techniku behu	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
 Beh na 60 metrov	1		– Preukázať rýchlosť a dynamiku	– Preukázal rýchlosť a dynamiku		
 Hod kriketovou loptičkou	1		– Zvládnuť správnu techniku hodu	– Zvládol správnu techniku hodu		
 Skok do diaľky	1		– Zvládnuť správnu techniku rozbehu a odrazu dolných končatín na odrazovej doske, doskok	– Zvládol správnu techniku rozbehu a odrazu dolných končatín na odrazovej doske, doskok		

Sportové činnosti pohybového režimu	16		Žiak má:	Žiak:		
Volejbal – odbíjanie lopty prstami a bagrom	1		– Zvládnuť loptovú techniku herných činností jednotlivca	– Zvládol loptovú techniku herných činností jednotlivca	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
 Spodné podanie (V)	1		– Zvládnuť loptovú techniku – podanie zospodu	– Zvládol loptovú techniku – podanie zospodu		
 Vrchné podanie (N)	1		– Osvojiť si loptovú techniku podania z vrchu	– Osvojil si loptovú techniku podania z vrchu		
 Smeč (N)	1		– Oboznámiť sa s technikou útoku - smečovania	– Oboznámil sa s technikou útoku - smečovania		
 Blokovanie (N)	1		– Oboznámiť sa s technikou obrany - blokov	– Oboznámil sa s technikou obrany - blokovani		
 Hra 6:6	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Preukázať znalosť pravidiel volejbalu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Preukázal znalosť pravidiel volejbalu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Basketbal - dvojtakt, prihrávky (V)	1		– Zvládnuť koordinačné schopnosti a orientáciu v priestore	– Zvládol koordinačné schopnosti a orientáciu v priestore		
 Strelba na kôš, dribling (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zvládnuť základné herné činnosti jednotlivca</li> <li>– Ochrana života a zdravia</li> <li>– Rozvíjať zručnosti a schopnosti rýchlej reakcie, orientácie, rýchleho premiestňovania sa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zvládol základné herné činnosti jednotlivca</li> <li>– Ochrana života a zdravia</li> <li>– Rozvíjal zručnosti a schopnosti rýchlej reakcie, orientácie, rýchleho premiestňovania sa</li> </ul>		
 Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Preukázať znalosť pravidiel basketbalu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Preukázal znalosť pravidiel basketbalu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia

 Futbal – herné činnosti jednotlivca	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Osvojiť si loptovú techniku – vedenie lopty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Osvojil si loptovú techniku – vedenie lopty</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
 Prihrávky, spracovanie lopty, strelba	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Osvojiť si základné herné činnosti jednotlivca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Osvojil si základné herné činnosti jednotlivca</li> </ul>		
 Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Preukázať znalosť pravidiel futbalu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej prác</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Preukázal znalosť pravidiel futbalu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>		
Florbal – herné kombinácie, strelba	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rozvíjať koordináciu pohybov</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rozvíjal koordináciu pohybov</li> </ul>		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Preukázať znalosť pravidiel v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Preukázal znalosť pravidiel v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>		
Stolný tenis, Bedminton - hra	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rozvíjať motoriku a orientáciu prostredníctvom hry</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Rozvíjal motoriku a orientáciu prostredníctvom hry</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>		

## ROČNÍK: TRETÍ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: <b>TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA</b>				1 hodina týždenne, spolu 33 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
<b>Zdravie a jeho poruchy</b>	<b>7</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
Zdravie – zdravotné návyky, hygiena	1	<b>Občianska náuka</b> Psychológia v každodennom živote Zdravie, duševná hygiena, stres	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preukázať dôležitosť hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preukázal zdravotné a hygienické návyky</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie Frontálne skúšanie	Praktické cvičenia
Nebezpečenstvo závislostí – zdravotné oslabenia	1	Ročník : tretí	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poukázať na negatívny vplyv drog a alkoholu na fyzickú zdatnosť</li> <li>Uplatniť základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania v každodennom živote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Poukázal na negatívny vplyv drog a alkoholu na fyzickú zdatnosť</li> <li>Uplatnil základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania v každodennom živote.</li> </ul>		
Prvá pomoc – dusenie	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonštrovať postup poskytnutia prvej pomoci pri dusení a získať poznatky o základných manévroch</li> <li>Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonštroval postup poskytnutia prvej pomoci pri dusení a získať poznatky o základných manévroch</li> <li>Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci</li> </ul>		
Preskok cez kozu – roznožka (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvíjať obratnostné schopnosti a zlepšiť estetický prejav</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvíjal obratnostné schopnosti a zlepšil estetický prejav</li> </ul>		
Preskok cez kozu – skrčka (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvíjať obratnostné schopnosti a zlepšiť estetický prejav</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvíjal obratnostné schopnosti a zlepšil estetický prejav</li> </ul>		
Kotúľ vzad do stojky (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvíjať obratnostné schopnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rozvíjal obratnostné schopnosti</li> </ul>		
Akrobatická zostava	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonštrovať získané zručnosti v akrobatickej zostave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonštroval získané zručnosti v akrobatickej zostave</li> </ul>		

Zdravý životný štýl	2		Žiak má:	Žiak:		
Cvičenie v prírode	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vytvoriť si vlastný pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu</li> <li>- Enviromentálna výchova</li> <li>- Pochopiť vedomie individuálnej zodpovednosti za vzťah človeka k prostrediu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vytvoril si vlastný pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu</li> <li>- Enviromentálna výchova</li> <li>- Pochopiť vedomie individuálnej zodpovednosti za vzťah človeka k prostrediu</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	7		Žiak má:	Žiak:		
Cvičenia na stanovištiach	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porozumieť rozdielom statického a dynamického posilňovania</li> <li>- Ochrana života a zdravia</li> <li>- Utvrdiť si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektovať pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porozumel rozdielom statického a dynamického posilňovania</li> <li>- Ochrana života a zdravia</li> <li>- Utvrdil si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektoval pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Posilňovňa – kruhový tréning	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvíjať silu svalstva celého tela</li> <li>- Ochrana života a zdravia</li> <li>- Utvrdiť si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektovať pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvíjal silu svalstva celého tela</li> <li>- Ochrana života a zdravia</li> <li>- Utvrdil si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektoval pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti</li> </ul>		
Šplh na tyči (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zlepšiť svoju telesnú zdatnosť, naučiť sa prekonávať strach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zlepšil svoju telesnú zdatnosť, naučil sa prekonávať strach</li> </ul>		
Hod granátom (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojiť si správnu techniku hodů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojil si správnu techniku hodů</li> </ul>		
Hod granátom (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvládnuť správnu techniku hodů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvládol správnu techniku hodů</li> </ul>		
Cezpoľný beh	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dokázať prekonať prírodné prekážky, beh v teréne</li> <li>- Enviromentálna výchova</li> <li>- Posilňovať pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dokázal prekonať prírodné prekážky, beh v teréne</li> <li>- Enviromentálna výchova</li> <li>- Posilňoval pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu</li> </ul>		

Beh na 1500 m	1		– Preukázať vytrvalosť a zhodnotiť kvalitu svojej pohybovej činnosti	– Preukázal vytrvalosť a zhodnotil kvalitu svojej pohybovej činnosti	Individuálne skúšanie	Praktické cvičenia
<b>Športové činnosti pohybového režimu</b>	<b>17</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
Volejbal – prihrávky	1		– Zdokonaľiť techniku prihrávok	– Zdokonalil techniku prihrávok	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Bagrovaná – hra 2:2, hra 3:3	1		– Zdokonaľiť techniku herných činností jednotlivca vo volejbale	– Zdokonalil techniku herných činností jednotlivca vo volejbale		
Vrchné podanie (V)	1		– Zvládnuť loptovú techniku podanie z vrchu	– Zvládol loptovú techniku podanie z vrchu		
Smeč	1		– Zvládnuť techniku útoku smečovanie	– Zvládol techniku útoku smečovanie		
Blokovanie	1		– Zvládnuť techniku obrany blokovanie	– Zvládol techniku obrany blokovanie		
Hra 6:6	1		– Preukázať znalosť pravidiel volejbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce	– Preukázal znalosť pravidiel volejbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Basketbal – strelba, prihrávky v pohybe, strelba po prihrávke	1		– Osvojiť si základné herné činnosti jednotlivca	– Osvojil si základné herné činnosti jednotlivca		
Hod' a bež, kríženie	1		– Osvojiť si techniku útočných kombinácií	– osvojil si techniku útočných kombinácií		
Osobná obrana, clonenie, doskakovanie	1		– Osvojiť si techniku obranných činností – Ochrana života a zdravia – Rozvíjať zručnosti a schopnosti rýchlej reakcie, orientácie, rýchleho premiestňovania sa	– Osvojil si techniku obranných činností – Ochrana života a zdravia – Rozvíjať zručnosti a schopnosti rýchlej reakcie, orientácie, rýchleho premiestňovania sa	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia

Hra družstiev	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázať znalosť pravidiel basketbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázal znalosť pravidiel basketbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>		
Futbal – obranné herné činnosti	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojiť si techniku obranných činností</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojil si techniku obranných činností</li> </ul>		
Útočné herné kombinácie	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojiť si techniku útočných kombinácií</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojil si techniku útočných kombinácií</li> </ul>		
Vedenie lopty, herné kombinácie	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvíjať koordinačné schopnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvíjal koordinačné schopnosti</li> </ul>		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplikovať znalosť pravidiel futbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplikoval znalosť pravidiel futbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Florbal – vedenie lopty, prihrávky, strelba	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zdokonaľiť základné herné zručnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zdokonaľil základné herné zručnosti</li> </ul>			
Hra družstiev	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplikovať znalosť pravidiel florbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplikoval znalosť pravidiel florbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>			



## ROČNÍK: ŠTVRTÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: <b>TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA</b>				1 hodina týždenne, spolu 30 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
<b>Zdravie a jeho poruchy</b>	<b>5</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
Prvá pomoc - šok	1	<b>Občianska náuka</b> Psychológia v každodennom živote Zdravie, duševná hygiena, stres  Ročník : štvrtý	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonštrovať postup poskytnutia prvej pomoci pri šoku</li> <li>- Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonštroval postup poskytnutia prvej pomoci pri šoku</li> <li>- Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia Simulované situácie
Základná gymnastika – kotúľ letmo (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvládnuť kotúľ letmo a rozvíjať obratnosť</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvládol kotúľ letmo a rozvíjal obratnosť</li> </ul>		
Kotúľ vzad do stojky (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvládnuť kotúľ vzad do stojky a rozvíjať obratnosť</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvládol kotúľ vzad do stojky a rozvíjal obratnosť</li> </ul>		
Preskok cez kozu – roznožka (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvíjať obratnostné schopnosti, zvládnuť preskoky a zlepšiť estetický prejav</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvíjal obratnostné schopnosti, zvládol preskoky a zlepšil estetický prejav</li> </ul>		
Preskok cez kozu – skrčka (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvíjať obratnostné schopnosti, zvládnuť preskoky a zlepšiť estetický prejav</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozvíjal obratnostné schopnosti, zvládol preskoky a zlepšil estetický prejav</li> </ul>		
<b>Zdravý životný štýl</b>	<b>2</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
Cvičenie v prírode	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vytvoriť si vlastný pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu</li> <li>- Enviromentálna výchova</li> <li>- Pochopiť vedomie individuálnej zodpovednosti za vzťah človeka k prostrediu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vytvoril si vlastný pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu</li> <li>- Enviromentálna výchova</li> <li>- Pochopil vedomie individuálnej zodpovednosti za vzťah človeka k prostrediu</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia

<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>	<b>8</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
Posilňovňa – posilňovanie svalstva končatín	1		– Spevniť svalstvo horných a dolných končatín	– Spevniť svalstvo horných a dolných končatín	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Posilňovňa – posilňovanie svalstva trupu	1		– Spevniť posturálne svalstvo	– Spevniť posturálne svalstvo		
Posilňovňa – posilňovanie brušného svalstva	1		– Rozvíjať silu brušného svalstva	– Rozvíjal silu brušného svalstva		
Zhyby – s nadhmatom, podhmatom (N)	1		– Zlepšiť svoju telesnú zdatnosť	– Zlepšil svoju telesnú zdatnosť		
Zhyby – s nadhmatom, podhmatom	1		– Zlepšiť svoju telesnú zdatnosť	– Zlepšil svoju telesnú zdatnosť		
Atletika – 400 m	1		– Preukázať rýchlosť a dynamiku	– Preukázal rýchlosť a dynamiku		
Turistika	2		– Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí – Enviromentálna výchova – Posilňovať i pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu	– Preukázal schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí – Enviromentálna výchova – Posilňoval pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu		
<b>Športové činnosti pohybového režimu</b>	<b>15</b>		<b>Žiak má:</b>	<b>Žiak:</b>		
Volejbal – herné činnosti jednotlivca	1		– Zvládnuť loptovú techniku príjmu, prihrávok, blokovania, smeču, podania	– Zvládol loptovú techniku príjmu, prihrávok, blokovania, smeču, podania	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia

Hra 6:6	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázať znalosť herných činností a pravidiel volejbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázal znalosť herných činností a pravidiel volejbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Basketbal – herné činnosti jednotlivca	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvládnuť loptovú techniku – dribling, prihrávky z miesta a v pohybe, obranu súpera, dvojtak, strelbu na kôš z miesta a po pohybe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvládol loptovú techniku – dribling, prihrávky z miesta a v pohybe, obranu súpera, dvojtak, strelbu na kôš z miesta a po pohybe</li> </ul>		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázať znalosť herných činností a pravidiel basketbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázal znalosť herných činností a pravidiel basketbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>		
Futbal – herné činnosti jednotlivca	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvládnuť loptovú techniku – vedenie lopty, obrana, útočné kombinácie, prihrávky, strelba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zvládol loptovú techniku – vedenie lopty, obrana, útočné kombinácie, prihrávky, strelba</li> </ul>		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázať znalosť herných činností a pravidiel futbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázal znalosť herných činností a pravidiel futbalu v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Nohejbal – herné činnosti jednotlivca	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojiť si základné herné zručnosti a pravidlá hry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osvojil si základné herné zručnosti a pravidlá hry</li> </ul>		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázať znalosť pravidiel v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preukázal znalosť pravidiel v hre</li> <li>- Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>- Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>		

Florbal – herné činnosti jednotlivca	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zvládnuť loptovú techniku – vedenie loptičky, prihrávky, obrana, útočné kombinácie, strelba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Zvládnuť loptovú techniku – vedenie loptičky, prihrávky, obrana, útočné kombinácie, strelba</li> </ul>	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Hra družstiev	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Preukázať znalosť herných činností a pravidiel futbalu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Preukázal znalosť herných činností a pravidiel futbalu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>			
Stolný tenis - hra	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aplikovať znalosť pravidiel stolného tenisu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aplikoval znalosť pravidiel stolného tenisu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>			
Bedminton - hra	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aplikovať znalosť pravidiel bedmintonu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aplikoval znalosť pravidiel bedmintonu v hre</li> <li>– Osobnostný a sociálny rozvoj</li> <li>– Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce</li> </ul>			

