

Telesná a športová výchova

Učebné osnovy predmetu – osemročná forma štúdia

Názov predmetu:	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby:	1. ročník – 2 hod. týždenne – spolu 66 vyuč. hodín 2. ročník – 2 hod. týždenne – spolu 66 vyuč. hodín 3. ročník – 2 hod. týždenne – spolu 66 vyuč. hodín 4. ročník – 2 hod. týždenne – spolu 66 vyuč. hodín
Škola	Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku, Nám. A. Hlinku č. 5, 034 50, Ružomberok
Kód a názov študijného odboru	7902 J – gymnázium
Stupeň vzdelania	ISCED 3A
Dĺžka štúdia	8 rokov
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	Slovenský jazyk

Učebné osnovy predmetu pre 5. – 8. ročník osemročnej formy štúdia sa zhodujú s učebnými osnovami 1. – 4. ročníka štvorročnej formy štúdia.

1.Charakteristika predmetu

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedenie 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. 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 vyskytujúcych 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. (Učebné osnovy pre zdravotnú telesnú výchovu sú spracované samostatne).

2.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 napláňovať 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.

Výchovné a vzdelávacie stratégie

Napĺňanie cieľov jednotlivých vzdelávacích oblastí a vyučovacích predmetov sa realizuje v školskom prostredí prostredníctvom kľúčových a predmetových kompetencií žiakov, ktoré zároveň rozvíja. Kľúčové kompetencie majú procesualný charakter. Žiaci si ich osvojujú na veku primeranej úrovni prostredníctvom obsahu, metód vzdelávania a činnosti. Za kľúčové kompetencie sa považujú - komunikácia v materinskom jazyku, komunikácia v cudzích jazykoch, matematická gramotnosť a kompetencie v oblasti prírodných vied a technológií, kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií, učiť sa učiť, sociálne a občianske kompetencie, podnikateľské kompetencie a kultúrne kompetencie.

Stratégie vyučovania

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie - žiak si vytvára vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status; žiak pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností; žiak pozná a má osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia

civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať v dennom pohybovom režime;

Kognitívne kompetencie - žiak rozvíja kritické myslenie, ktoré predpokladá syntézu a komparáciu poznatkov; žiak je flexibilný, dokáže hľadať optimálne riešenia vzhľadom k situácii, v ktorej sa nachádza; žiak pozitívne a konštruktívne pristupuje k riešeniu problémov; žiak má mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, tvorí si pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu;

Komunikačné kompetencie - žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie odbornej terminológii; žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská; žiak má schopnosť využívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným; žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti;

Učebné kompetencie - žiak sa vie motivovať pre dosiahnutie cieľa (športový výkon, dosiahnutie zručnosti, prvá pomoc a i.), vie si odôvodniť svoje hodnotové postoje a buduje si celoživotné návyky (pravidelne športovanie, zdravé stravovanie a i); žiak má schopnosti získavať, triediť a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti; žiak vie si organizovať čas, pozná životné priority a priority v starostlivosti o zdravie, vie sa podľa nich aj riadiť a dodržiavať základné pravidlá zdravého životného štýlu; žiak vie pozitívne prijímať podnety z iného kultúrneho a športového prostredia a zaujímať k nim hodnotové stanovisko;

Interpersonálne kompetencie - žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným; vie objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky a v každej situácii vie predvídať následky svojho konania; žiak rozvíja kompetenciu sebaovládania, motivácie konať s určitým zámerom, byť asertívnym, využívať empatiu ako prostriedok interpersonálnej komunikácie; žiak vie efektívne pracovať v kolektíve; žiak sa zaujíma o športovú aktivitu iných, sleduje športovcov a ich výkony, nevytvára bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov;

Postojové kompetencie - žiak sa zapája do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti; žiak vie využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody; žiak vie zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole a i v živote, uznať kvalitu súpera; žiak vie dodržiavať princípy fair-play; žiak vie spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov;

3. Obsah

Členenie predmetu a jeho ciele:

Vzdelávanie v predmete telesná a športová výchova je rozdelené do štyroch hlavných modulov, zahrňujúcich základné vedomosti o zdraví, pohybe, výžive, o význame pohybových aktivít pre udržanie zdravia, prevencii ochorení, zdravotných rizík, športovej činnosti, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, životnom štýle. Výstupom by mala byť pohybová kompetencia s integrovaným pohľadom na pohyb, športovú činnosť, zdravie a starostlivosť o neho v praktickom živote.

Hlavné moduly:

1. Zdravie a jeho poruchy
2. Zdravý životný štýl

3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
4. Športové činnosti pohybového režimu

Medzipredmetové vzťahy a prierezové témy

Biológia – antropológia, anatómia, psychológia

Fyzika – biomechanika, mechanika

Dejepis – história telesnej kultúry

Obsah vzdelávania:

Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť význam zdravia pre jednotlivca a spoločnosť
- porozumieť základným otázkam vzniku civilizačných porúch zdravia, zdravotných oslabení a princípom primárnej a sekundárnej prevencie;
- pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie, pre odstraňovanie a stabilizovanie zdravotných porúch a oslabení žiaka a dôležitosť ich začlenenia do každodenného života;
- uplatňovať teoretické vedomosti a praktické zručnosti zo športu pri prevencii chorôb ako najúčinnější spôsob starostlivosti o vlastné zdravie;
- porozumieť nebezpečenstvu závislostí, ich biologickými a sociálnymi následkami (fajčenie, alkohol, iné drogy), výchova k eliminácii rizika;
- vedieť poskytnúť prvú pomoc – základné zásady prvej pomoci;

Zdravý životný štýl

- osvojiť si základy správnej výživy a zdravého životného štýlu;
- porozumieť významu jednotlivých telovýchovných a športových činností ako súčasti optimálneho pohybového režimu;
- nadobudnúť skúsenosť s využívaním adaptačných a kompenzačných tréningových mechanizmov na podporu zdravého životného štýlu
- získať praktické zručnosti zdravotne orientovaných pohybových činnostiach a využívať ich v dennom režime;
- účelne využívať vplyv prírodných síl na vykonávanie vybraných telovýchovných a športových činností v starostlivosti o zdravie;
- zorganizovať si pohybový režim a vytvoriť si program vlastných pravidelných pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu;
- využiť nadobudnutú pohybovú gramotnosť na ďalšiu aktívnu športovú činnosť vo svojom životnom štýle a spoluorganizovaní pohybového režimu iných osôb;
- vytvoriť si predstavu a získať skúsenosti o vlastných pohybových možnostiach;
- porozumieť účinkom pohybu na telesný, funkčný, psychický a motorický rozvoj a osvojiť si potrebu pravidelnej pohybovej aktivity v dennom režime;
- pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov;

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- získať skúsenosti z pôsobenia rôznych telovýchovných a športových činností na telesný, funkčný a motorický rozvoj;
- plánovať a aplikovať spôsob rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- vytvoriť si správnu predstavu o objeme a intenzite a o pohybovom zaťažení pri telovýchovnej a športovej činnosti;
- preukázať schopnosť hodnotiť a diagnostikovať telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť;

- vedieť diagnostikovať pulzovú frekvenciu,
- vedieť uplatniť viaceré pohybové prostriedky na rozvoj jednotlivých pohybových schopností;
- pochopiť potrebu dosiahnutia svojej optimálnej pohybovej výkonnosti ako predpokladu na vykonávanie záujmovej športovej činnosti;

Športové činnosti pohybového režimu

- 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 pohybovú gramotnosť, využitie poznatkov, zručností a schopností v osobnom športovom výkone;
- získať poznatky o pravidlách športových disciplín a vedieť ich uplatniť pri športových disciplínach, organizovaní športovej aktivity;
- pociťovať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu, konať fair play;
- orientovať a preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí pomocou rôznych lokomočných a športových prostriedkov;
- vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti, v súťaži, až k prípadnému profesijnému uplatneniu sa v športe;
- rozvíjať hodnotovú orientáciu žiaka, tvorivosť, socializáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav prostredníctvom pohybu;

Rozdelenie hodín a rozvrhnutie vzdelávacieho obsahu v ročníkoch obsahujú tématické výchovno-vzdelávacie plány prerokované na predmetových komisiách.

Tematické okruhy predmetu

Obsah jednotlivých modulov:

Zdravie a jeho poruchy

Poznatky o význame zdravia pre jednotlivca a pre spoločnosť, o vzťahu medzi zdravotnými návykmi a zdravotným stavom, vzťahu medzi športom a zdravím, o vzťahu človeka k životnému prostrediu. Poznatky o vplyve pohybu na opornú a pohybovú sústavu, o úprave funkcie tráviacej, dýchacej, obehovej zmyslovej a nervovej sústavy. Poznatky o všeobecných zásadách prvej pomoci. Charakteristiky niektorých porúch zdravia, ich vznik, bezpečnosť pri športovaní a veľkosť zaťažovania. Poznatky o prevencii pred civilizačnými, neinfekčnými a nešpecifickými chorobami, o prevencii pred drogovými závislosťami látkovými a nelátkovými a ďalšími rizikovými faktormi porúch zdravia a spôsobu života.

Vyučujeme:

Základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenie, relaxačné a dýchacie cvičenie, cvičenie na držanie tela, technika základnej lokomócie, východiskové polohy, cvičenie na lavičkách, tanečné kroky a poskoky, špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia, strečing a pod.

Zdravý životný štýl

Poznatky o pohybovom režime, o hygienických návykoch, o režime dňa, o správnom stravovaní. Poznatky o základných pojmoch vo výžive a zložení potravín, o správnych stravovacích návykoch, o škodlivých látkach v potravinovom reťazci, o poruchách príjmu potravy. Poznatky a zručnosti o životnom štýle, pohybovej gramotnosti, zdravotne orientovanej telovýchovnej a športovej aktivite. Pohybový program, denný pohybový režim, poznatky o režime práce a oddychu, o otužovaní, o prostriedkoch regenerácie a využití športu ako regeneračného prostriedku, o psychohygiene, o kalokagatii a olympizme.

Vyučujeme:

Všestranne rozvíjajúce cvičenia, masáž, relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, hody na cieľ, prekážkové dráhy a pod.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Poznatky o jednotlivých kondičných a koordinačných schopnostiach, o metódach rozvoja pohybových schopností, o metódach hodnotenia a testovania všeobecných pohybových schopností, o rozvoji pohybovej výkonnosti pomocou športových disciplín. Poznatky a zručnosti vo zvyšovaní telesnej zdatnosti, zaťažovanie v telovýchovnom a športovom procese, všeobecná a špeciálna pohybová výkonnosť, sebahodnotenie.

Vyučujeme:

Športové činnosti mobilizujúce energetické zdroje a optimalizujúce ich vplyv. Možno ich merať v priestore, čase alebo v čase i priestore v štandardných podmienkach. Využiť cvičenia a prostriedky atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania a iných. Pohybové činnosti, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností a zvyšovaniu telesnej zdatnosti. Sem patria rôzne telovýchovné a športové činnosti kondičnej gymnastiky (cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí) aerobik a pod.

Športové činnosti pohybového režimu

Poznatky o účinku jednotlivých športových činností na zlepšenie zdravia, o technike a taktike vykonávania športových disciplín, pravidiel vybraných športov, športová terminológia, športové prostredie, športový divák

Vyučujeme:

Športové činnosti, pri ktorých podľa pravidiel dochádza k stretu medzi jednotlivcami. Vyžadujú ovládanie techniky pohybov vo vzťahu k súperovi, schopnosť predvídať a vôľu víťaziť. Individuálne športy bez priameho kontaktu so súperom ako stolný tenis, bedminton. Cvičenia aeróbného charakteru na celkový rozvoj kondície a sily kostrového svalstva ako aerobik, pilates, zumba. Majú poskytnúť žiakom poznatky o niektorých aeróbnych športoch a osvojenie si vybraných športových zručností pre zdravý rozvoj.

Športové činnosti uskutočňované v kolektíve podľa daných pravidiel. Charakteristickým znakom je súperenie medzi kolektívami, vyžadujú kooperáciu v družstve, vplývajú na rozvoj schopnosti anticipácie jednotlivcov i kolektívov a vôle zvíťaziť. Výber sa uskutočňuje zo športových i netradičných hier: basketbal, volejbal, futbal, florbal, futsal, bejzbal a iné. Majú prispieť k rozvoju osobnosti žiaka, ku pracovnej kooperácii a komunikácii, zlepšiť anticipáciu partnera, rozvinúť toleranciu, vôľu, zdokonaľiť osvojené herné činnosti jednotlivca a kolektívu, vedieť posúdiť kvalitu herných činností a herných kombinácií vo vzťahu k prevencii porúch a ochrane zdravia, preukázať uplatnenie herných činností a kombinácií v hre, v zápase, vo svojom pohybovom režime a pri rozvoji funkčnosti jednotlivých orgánov tela.

Športové činnosti charakteristické kreativitou a ovládaním pohybovej formy na náradí, s náčiním a bez náčinia, pri ktorých sú zvýraznené rozličné estetické prejavy a cit pre rytmus. Výber telovýchovných a športových činností tvorí: tanec, športová gymnastika, základná gymnastika, aerobik, plávanie, krasokorčuľovanie. Sledujú rozvíjanie tvorivosti a estetického prejavu pri pohybovej činnosti, rozvíjanie koordinácie pohybov celého tela v priestore a jednotlivých častí tela navzájom, spoznávanie súladu hudby a pohybu, vnímanie rytmu pohybu ako nástroja rytmu dýchania a činnosti srdcovo-cievnej sústavy, rozvoj myslenia a duševnej pohody, vytvárania pozitívnych zážitkov a vzťahu k pravidelnému pohybu na základe osvojených pohybových zručností kreatívnych individuálnych a estetických športov, dokázať ich spoznávať, pociťovať a rozumieť im.

Športové činnosti charakteristické premiestňovaním sa v prírodnom prostredí, adaptovaním sa na zmeny tohto prostredia. Z prostredia vplývajú na človeka vzduch, voda, zem, sneh, skaly, hory, pláže a iné, v ktorých podmienkach sa pohybové aktivity uskutočňujú. Vo výbere sú športy: zjazdové lyžovanie, plávanie, turistika, jogging a iné. Zmyslom je, aby žiak spoznal pôsobenie a využitie prírodných síl na realizáciu telovýchovných a športových činností, získal schopnosť lepšej orientácie v prostredí a premiestňovania sa v prirodzenom prostredí s ľubovoľným lokomočným a premiestňovacím prostriedkom, zlepšenie adaptácie organizmu, otužilosti a získavanie schopnosti prekonávania prekážok. Zmyslom je ďalej zdokonalenie osvojených pohybových zručností aspoň z jedného zimného, jedného letného športu a jedného športu vo vode, získanie základných zručností z ďalších športov vykonávaných v prírode a prostredníctvom nich vytváranie vzťahu k aktivite a poznaniu pohybových a prírodných vplyvov pri starostlivosti o zdravie.

Rozdelenie hodín a rozvrhnutie vzdelávacieho obsahu v ročníkoch obsahujú tematické výchovno-vzdelávacie plány prerokované na predmetových komisiách.

4. Proces

Úlohou každého učiteľa telesnej 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 výchovy pre jednotlivé skupiny žiakov. Dôraz kladie na prispôsobenie programov vývinovým etapám a mládeže, a to nielen chronologickému veku, ale hlavne biologickým, funkčným a psychickým predpokladom, s osobitným zreteľom na individuálne osobitosti každého žiaka. Tieto programy schvaľuje predmetová komisia telesnej výchovy.

Hodnotenie žiakov

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považuje:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie;
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka;
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí, najmä orientácia v obsahu učebných programov zostavených učiteľom a realizovaných na jednotlivých školách;

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej výchove realizuje učiteľ nielen na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorej si všíma najmä jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale aj na základe jeho aktivity a angažovanosti v

školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Úroveň poznatkov v telesnej výchove a športe posudzuje priebežne v procese a môže si na to vytvárať i pomocné vedomostné testy. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa odporúča používať batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridrižiava sa štandardov. Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení. Ide o také súhrnné hodnotenie, aké sa na danej škole používa aj v iných vyučovacích predmetoch. Odporúča sa však priebežne počas vyučovania využívať najmä slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiakov a pre mnohých, a to osobitne pre dievčatá, je dôležitým a často aj silnejším motivačným činiteľom.

Príklad hodnotiacej tabuľky na atletiku– chlapci

Šk. rok 2013/14

ZŠ	60m beh	skok z miesta	ľah-sed 1 min.	1000m beh	Zhyby	Člnkový beh (píp-test 20m)
PRI	1. do 11,2 s	od 170 cm	od 43 x	do 5:15 min.	1 x	nad 50 x
	2. 11,3 do 12,3	150-169	40-42	5:16 – 6:00	0	40-49
	3. 12,4 do 13,4	130-149	35-39	6:01 – 6:45		30-39
	4. 13,5 do 14,5	110-129	30-34	6:46 – 7:30		20-29
SEK	1. do 10,9	od 180	od 45	do 5:00	2	nad 55
	2. 11-12	160-179	41-44	5:01 – 5:45	1	45-54
	3. 12,1 – 13,1	140-159	35-40	5:46 - 6:30	0	35-44
	4. 13,2 – 14,2	120-139	31-34	6:31 – 7:15		25-34
TER	1. do 10,5	od 190	od 45	do 4:45	3	nad 60
	2. 10,6 – 11,6	170-189	42-44	4:46 – 5:30	2	50-59
	3. 11,7 – 12,7	150-169	37-41	5:31 – 6:15	1	40-49
	4. 12,8 – 13,8	130-149	33-36	6:16 – 7:00	0	30-39

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Ochrana života a zdravia

1. Charakteristika učiva

Účelových cvičení a kurzu. Aplikuje sa v ňom učivo, ktoré bolo v minulosti súčasťou ochrany človeka a prírody (OČP). Z jeho obsahu bola vyčlenená ochrana prírody a dopravná výchova do samostatných oblastí štátneho vzdelávacieho programu. Ochrana života a zdravia integruje postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách, tiež pri pobyte a pohybe v prírode, ktoré môžu vzniknúť vplyvom nepredvídaných skutočností ohrozujúcich človeka a jeho okolie. CIELE Povinné učivo, ktoré nie je samostatným predmetom v nadväznosti na vedomosti a zručnosti získané v nižšom sekundárnom vzdelávaní, poskytuje žiakom potrebné teoretické vedomosti, praktické poznatky a formuje ich vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí.

Formatívna a informatívna zložka učiva sa prezentuje činnosťou žiakov:

- morálnou, ktorá tvorí základ ich vlasteneckého a národného cítenia,
- odbornou, ktorá im umožňuje osvojenie vedomostí a zručností v sebaochrane a poskytovaní pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života,
- psychologickou, ktorá pôsobí na proces adaptácie v požiadavkách záťažových situácií
- fyzickou, pre ktorú je charakteristická tvorba predpokladov na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž náročných životných situácií.

Kompetencie preberaného učiva zahŕňajú individuálne, medziľudské aspekty a pokrývajú formy správania, ktoré jednotlivec využíva na efektívnu a konštruktívnu účasť na spoločenskom živote v prípadoch riešenia konfliktov. Základné zručnosti v rámci tejto kompetencie zahŕňajú schopnosť účelne komunikovať v rozličných prostrediach a situáciách ohrozujúcich život a zdravie človeka. Tieto spoločenské a občianske kompetencie by mali ovplyvniť schopnosť žiakov zvládať stres a frustráciu, komunikáciu s inými ľuďmi a solidaritu pri riešení problémov širšej komunity ľudí.

2. Obsah a realizácia učiva

Nižšieho sekundárneho vzdelávania. Je súčasťou všeobecno-vzdelávacích aj odborných predmetov a samostatných obligatórnych foriem vyučovania.

2.1. Učivo povinných vyučovacích predmetov

Vyučovacie predmety štátneho programu vzdelávania sú základným prostriedkom rozširovania poznatkov a vedomostí žiakov o ochrane človeka a jeho zdravia, ktoré získali predchádzajúcim štúdiom. Dôsledným plnením cieľov a obsahu všetkých predmetov sa naplňujú aj kompetencie a ciele programu ochrany života a zdravia.

2.2. Účelové cvičenia

Osobitnou obligatórnou formou vyučovania učiva ochrany života a zdravia sú účelové cvičenia. Integrujú vedomosti a zručnosti žiakov získané v povinných vyučovacích predmetoch, rozširujú, upevňujú ich, sú prostriedkom aj na ich overovanie. Školu pripravujú aj k tomu, aby bola schopná vykonávať účelovú činnosť v mimoriadnych situáciách. Obsah učiva ochrany života a zdravia a proces v ktorom sa realizuje jeho vyučovanie nadväzuje na poznatky a zručnosti žiakov, ktoré získali v nižšom sekundárnom vzdelávaní. Povinné je pre žiakov prvej aj druhej zdravotnej skupiny a vyučuje sa koedukovane. Názorné a praktické metódy prevládajú vo vyučovaní nad verbálnymi a hodnotenie žiakov je slovné. Program cvičenia sa realizuje spravidla v dvojhodinových jednotkách. Presun na miesto konania sa nezapočíta do času cvičenia ak nie je jeho súčasťou. Účasť učiteľov na cvičeniach je započítaná do ich vyučovacích povinností. Vyhodnotenie cvičenia vykoná riaditeľ školy na najbližšej pedagogickej porade. Účelové cvičenia stredných zdravotných škôl sa realizujú podľa smerníc Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky.

Raz za rok: jednodňové účelové cvičenie zamerané na ochranu človeka a zdravia.

Učivo: turistický pochod, poznávanie prírody, ekológia, základy zdravovedy.

Cieľ: rozvoj a upevňovanie vytrvalosti, sociologický aspekt, emocionálnosť.

Hodnotenie vedomostí a zručností žiakov z učiva nie je unifikované a nie je predpísaná ani ich klasifikácia. Nadväzuje na učebné osnovy v ktorých je vymedzený obsah základného učiva v tematických celkoch, ktoré tvorí **obsahový štandard**.

Výkonový štandard, ktorý konkretizuje požiadavky na žiakov je súčasťou štandardov predmetov štátneho programu vzdelávania a tematických celkov tohto dokumentu.

Prvý ročník osemročnej formy štúdia – chlapci

Čas. rozvrh	Tematický Celok	Učivo	Výchovno-vzdelávací cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sep.	Organizácia práce TEV 2 hodiny	Úvodná hodina. Organizačné pokyny a bezpečnosť pri práci.	Cieľ: rozvoj motorických schopností: explozívna sila dolných končatín, základy bežeckej lokomócie.	Žiak spoznáva základy atletiky, futbalu, florbalu, atletickú terminológiu, pravidlá.	Žiak vie: bežeckú abecedu, štartovú povelovú techniku. Šprintovať 60m.
Okt.	Atletika 6 hodín	Bežecká abeceda+ hra futbal Nácvik šprintu + hra florbal Beh na 60 m + hra futbal			
Nov.	Športové hry 12 hodín	Basketbal: dribling, vedenie lopty Basketbal: dribling v sťažených podmienkach Basketbal: prihrávky + hra basketbal Florbal: vedenie loptičky + hra flor. Florbal: vedenie lop. v rýchlosti + hra flor. Florbal: prihrávky + hra flor.	Cieľ: rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt, rozvoj sily, vytrvalosti, obratnosti.	Učíme základy basketbalu a florbalu. Elementárnu HČJ /herná činnosť jednotlivca.	Žiak vie: viesť loptu bez prerušenia pohybu v miernom kluse. Prihráva v miernom pohybe. Vie základné pravidlá.
Dec.	Korčuľovanie 10 hodín	Korčuľovanie: vpred + hry na ľade Korčuľovanie: vpred v rýchlosti + hry na ľade Korčuľovanie: hry na ľade. Korčuľovanie: brzdenie + hry na ľade Korčuľ.: ľadový hokej s upravenými pravidlami	Cieľ: rozvoj sily dolných končatín, otužovanie, emocionálnosť.	Žiak spoznáva ľadový terén, vykonáva jednoduché pohyby vpred. Vie ich zabrzdiť.	Žiak bez pomoci vykonáva pohyb a brzdí – nepadá. Vie spomaliť pohyb.
Jan.					
Feb.	Gymnastika 6 hodiny	Kotúle, stoj na loptkách	Cieľ: rozvoj koordinačných schopností,	Základy	Žiak správne

Mar.	Športové hry 18 hodín	Kotúľ letmo + hra futbal Hodnotenie kotúľov + hra futbal Futbal: vedenie lopty + hra futbal Futbal: vedenie lopty v rýchlosti + hra futbal	rozvoj sily, ohybnosti, sebahodnotenia Správne držanie tela	cvičenia na prostrných. Zmysel pre rovnováhu a symetriu pohybov a flexibilitnosť.	vykonáva cvičebný prvok, je ohybný, jeho cvičenie je plynulé. Je zdravo odvážny.
Apr.		Futbal: prihrávky + hra futbal Futbal: prihrávky v pohybe + hra futbal Vybíjaná – pravidlá + zápasy družstiev Florbal: prihrávky v rýchlosti + hra flor. Florbal: spracovanie prihrávok + hra flor. Zápasy družstiev: futbal, florbal Hodnotenie: fut., flor. – prihrávky, vedenie lop.	Cieľ: rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt, rozvoj rýchlosti a vytrvalosti.	Prihrávky. Pravidlá vybíjanej a fut. Vedenie lopty. Terminológiu.	Žiak prihráva a vedie loptu v pohybe. Vie flor. loptičku spracovať. Zapája sa do zápasu.
Máj		Skok do výšky - nožničkami Beh na 60m + vytrvalostný beh Hodnotenie: beh na 1 000m + hra futbal Hodnotenie behu na 60m + hra florbal	Cieľ: rozvoj odrazovej, vytrvalostnej schopnosti, morálno- vôľových vlastností, emocionálny aspekt.	Rozbehová, odrazová, letová, doskoková fáza skoku do výšky. Technika vytrvalostného behu. Taktiku a pravidla fut. a flor.	Žiak vie preskočiť primeranú výšku. Žiak podá výkon v behu na 60m a 1000 m. Aktívne sa zapája do zápasu a má radosť z pohybu. Pozná základné pravidlá.
Jún	Atletika 8 hodín				
	Športové hry 4 hodiny	Florbal: koncoročný turnaj Futbal: koncoročný turnaj			

--	--	--	--	--	--

Raz za rok: jednodňové účelové cvičenie zamerané na ochranu človeka a prírody.

Učivo: turistický pochod, poznávanie prírody, ekológia, základy zdravovedy.

Cieľ: rozvoj a upevňovanie vytrvalosti, sociologický aspekt, emocionálnosť.

Druhý ročník osemročnej formy štúdia – chlapci

Čas. rozvrh	Tematický Celok	Učivo	Výchovno-vzdelávací cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sep.	Organizácia práce TEV 2 hodiny	Úvodná hodina. Organizačné pokyny a bezpečnosť pri práci.	Cieľ: rozvoj motorických schopností:	Žiak spoznáva základy atletiky. Učíme atletickú terminológiu, pravidlá a spôsob skákania.	Žiak vie: bežeckú abecedu. Stupňovaný rozbeh. Odraziť sa z jednej nohy na obe do sedu. Vie prevalením preskočiť latku.
Okt.	Atletika 8 hodín	Skok do diaľky + hra futbal Beh na 60 m + hra futbal Vytrvalostný beh + hra florbal Skok do výšky: nožničky a preval	explozívna sila dolných končatín, základy bežeckej lokomócie, bežecká vytrvalosť.		
Nov.	Športové Hry 12 hodín	Basketbal: dribling, prihrávky Basketbal: streľba + hra basket. Basketbal: dvojtakt + hra basketbal Florbal: prihrávky + hra florbal Florbal: streľba + hra florbal Hodnotenie: basketbalu a florbalu	Cieľ: rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt.	Žiak spoznáva základy HČJ, plynule vedie loptu oboma rukami. Učíme zakončovať akciu streľbou.	Žiak vie: viesť loptu v miernom kluse oboma rukami. Prihráva, strieľa, využíva dvojtakt. Pozná zák. pravidlá bas.
Dec.	Korčuľovanie 12 hodín	Korčuľovanie: vpred + hry na ľade Korčuľovanie: vpred v rýchlosti + hry na ľade Korčuľovanie: hry na ľade.	Cieľ: rozvoj sily dolných končatín, otužovanie, emocionálnosť.	Žiak spoznáva ľadový terén.	
Jan.		Korčuľovanie: brzdenie z rýchlosti + hry na ľade Korčuľovanie: ľadový hokej s upravenými pravidlami.		Brzdenie, zrýchľovanie pohybov. Základy ľ. hokeja.	Žiak bez pomoci vykonáva pohyb a brzdí – nepadá. Vie spomaliť pohyb a zrýchliť. Vie stáť na korčuľoch.
Feb.		Korčuľovanie: ľadový hokej s upravenými pravidlami.			

Mar.	Gymnastika 6 hodín	Preskok roznožka + hra futbal Preskok skrčka + hra florbal Hodnotenie preskokov + futbal, florbal	Cieľ: rozvoj koordinačných schopností, rozvoj sily, sebahodnotenia Správne držanie tela	Žiak spoznáva základy cvičenia na preskoku. Zmysel pre symetriu pohybov a flexibilitu.	Žiak správne vykonáva cvičebný prvok, je ohybný, jeho cvičenie je plynulé. Je zdravo odvážny.
Apr.	Športové hry 14 hodín Futbal	Futbal: spracovanie lopty + hra Futbal: streľba + hra Futbal: streľba v pohybe + hra Florbal: streľba v pohybe + hra Florbal: zápasy družstiev Futbal: zápasy družstiev Hodnotenie: futbal a florbal - streľba	Cieľ: rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt, rozvoj vytrvalosti.	Streľba na bránku.	Žiak strieľa prihráva v pohybe, Pozná základné pravidlá fut. a flor. Má chuť hrať!
Máj	Atletika 8 hodín	Beh na 60m, hod kriketovou loptičkou z miesta Hod kriket. loptičkou z rozbehu , vytrvalost. beh Hodnotenie: behu na 60m, hod kriket. loptičkou Hodnotenie: beh na 1000m + hra futbal	Cieľ: rozvoj vytrvalostnej schopnosti, švihu HK, morálno- vôľových vlastností.	Technika rýchleho a vytrvalostného behu. Hádzanie krik. Loptičkou na vzdialenosť.	Žiak podá výkon v behu na 60 m 1000 m. Hodí krk. loptičku správne a ďaleko.
Jún	Športové hry 4 hodiny	Koncoročné turnaje: futbal, florbal Hodnotenie TEV + hra florbal	Cieľ: Emocionálnosť, súťaživosť, sociologický aspekt, kooperácia.	Pravidlá, taktika, kooperácia v družstve.	Žiak rád hrá futbal a florbal. Zapája sa do zápasu a je aktívny v hre. Hrá férplej.

Raz za rok: jednodňové účelové cvičenie zamerané na ochranu človeka a zdravia.

Učivo: turistický pochod, poznávanie prírody, ekológia, základy zdravovedy.

Cieľ: rozvoj a upevňovanie vytrvalosti, sociologický aspekt, emocionálnosť.

Tretí ročník osemročnej formy štúdia – chlapci

Čas. rozvrh	Tematický celok	Učivo	Ciele	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sep.	Organizácia práce TEV 2 hodiny	Úvodná hodina. Organizačné pokyny a bezpečnosť pri práci.	Cieľ: rozvoj motorických schopností:expl	Učíme atletickú terminológiu, pravidlá a spôsob pretekania.	Žiak vie: Stupňovaný rozbeh. Odraziť sa z jednej nohy. Zaujať letovú fázu flopom, doskok.
Okt.	Atletika 6 hodín	Beh na 60m+ hra futbal Vytrvalostný beh + hra florbal Skok do výšky - prevalom, flop + hra futbal	ozívna sila DK, základy lokomócie. Rozvoj vytrvalosti.		
Nov.	Športové hry 14 hodín	Basketbal: opakovanie hernej činnosti jednotlivca Basketbal: dvojtakt + hra Florbal: streľba + hra Florbal: opakovanie HČJ + hra Florbal: zápasy družstiev Futbal: zápasy družstiev Hodnotenie: basketbalu a florbalu	Cieľ: rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt, rozvoj sily, vytrvalosti.	Zakončovanie protiútoky strelbou a dvojtaktom. HČJ vo fut. a flor. Pravidlá.	Žiak vie: dvojtakt a strieľať. Pozná pravidlá. Rád hrá zápasy.
Dec.		Korčuľovanie: vpred, vzad + hry na ľade	Cieľ: rozvoj sily dolných končatín, otužovanie.	Kontrola pohyby vpred a vzad. Brzdenie, zrýchľovanie pohybov.	Žiak vie jednoducho korčuľovať vpred. Vie z rýchlosti zabrzdiť.
Jan.	Korčuľovanie 10 hodín	Korčuľovanie: vzad rýchlejšie + hry na ľade Korčuľovanie: hry na ľade, ľ. hokej- vedenie puku Korčuľovanie: brzdenie z rýchlosti + hry na ľade Korčuľovanie: ľ. hokej- vedenie puku v rýchlosti			
Feb.					

Mar.	Gymnastika 6 hodín	Hrazda: základné prvky, zosun vpred Hrazda: výmyk Hodnotenie: hrazda	Cieľ: rozvoj koordinačných, schopností, rozvoj sily. Odvaha pri cvičení.	Žiak spoznáva základy cvičenia na hrazde. Posilňujeme.	Žiak správne vykonáva cvičebný prvok. Je zdravo odvážny.
Apr.	Hry 16 hodín	Florbal: hra brankára + hra florbal Futbal: hra brankára + hra futbal Volejbal: prehadzovaná - pravidlá + hra prehadz.	Cieľ: rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt, rozvoj sily - explozívnej.	Znalosť pravidiel volejbalu, HČ brankára. Základy volejbalu, herné systémy a taktika šp. hier.	Žiak vie brániť ako brankár. Vo volejbale vie jednoduché prihrávky. Má poznatky o herných systémoch v šp. hrách.
Máj		Volejbal: prihrávky zhora + hra prehadz, volejbal Zápasy družstiev- florbal Zápasy družstiev-futbal Zápasy družstiev volejbal Hodnotenie:			
Jún	Atletika 12 hodín	Zdokonaľovanie rýchlosti, beh na 60m Vytrvalostný beh, vrh guľou - nácvik Vrh guľou – zo záklonu + hra florbal Vrh guľou - technika sunom + hra futbal Hodnotenie: beh na 60m + vrh guľou - technika Hodnotenie: beh na 1 000m + hra futbal	Cieľ: rozvoj bežeckej rýchlosti, vytrvalosti. Rozvoj sili HK, morálno- vôľových vlastností.	Vrh guľou: technika, pravidlá. Posilňujeme. Zlepšujeme bežeckú rýchlosť aj vytrvalosť.	Žiak vie správne vrhať guľou. Podá výkon vo vrhu, v behu na 60m, 1000m. Pozná pravidlá atletického súťaženia.

Vo februári je naplánovaný 5 dňový lyžiarsky kurz – dochádzkovou formou.

Učivo: zásady správania sa na svahu, lyžiarska výstroj – výzbroj, hry na snehu, základné postavenie, jazda šikmo svahom, odšľapávanie – korčuľovanie na lyžiach, obojstranný prívrat, brzdenie, jazda po spádnici, jazda na vleku, oblúk s obojstranným prívratom, oblúk s prívratom vnútornej lyže, zdokonaľovanie oblúkov, jazda v zhoršenom teréne, preteky a súťaže.

Cieľ: rozvoj silovo-vytrvalostných schopností, osvojenie si terminológie zjazdového lyžovania, koordinácia pohybov, vytváranie dynamického stereotypu, otužovanie, emotívnosť, rozvoj zmyslu pre zodpovednosť.

Vo februári je naplánovaný 5 dňový lyžiarsky kurz – dochádzkovou formou.

Obsahový štandard: zásady správania sa na svahu, lyžiarska výstroj – výzbroj, lyžiarska terminológia, hry na snehu, základné postavenie, jazda šikmo svahom, odšľapávanie – korčuľovanie na lyžiach, obojstranný prívrat, brzdenie, jazda po spádnici, jazda na vleku, oblúk s obojstranným prívratom, oblúk s prívratom vnútornej lyže, zdokonaľovanie oblúkov, jazda v zhoršenom teréne, preteky a súťaže, pravidlá zjazdového lyžovania.

Výchovno vzdelávací cieľ: rozvoj silovo-vytrvalostných schopností, osvojenie si terminológie zjazdového lyžovania, koordinácia pohybov, vytváranie dynamického stereotypu, motorické učenie, otužovanie, emotívnosť, rozvoj zmyslu pre zodpovednosť, pôsobenie na kinesteticko-diferenciačnú schopnosť, vplyv na vôľové vlastnosti žiaka.

Výkonový štandard: žiak vie zásady správania sa na svahu, pozná lyžiarsku výstroj – výzbroj, ovláda lyžiarsku terminológiu, hry na snehu, základné postavenie, jazdu šikmo svahom, odšľapáva – korčuľuje na lyžiach, ovláda obojstranný prívrat, brzdenie, jazdu po spádnici, jazdu na vleku, oblúk s obojstranným prívratom, oblúk s prívratom vnútornej lyže, pravidlá lyžiarskych súťaží a pretekov. Šikovnejší žiak vie: jazdu v zhoršenom teréne.

Raz za rok: jednodňové účelové cvičenie zamerané na ochranu človeka a zdravia.

Učivo: turistický pochod, poznávanie prírody, ekológia, základy zdravovedy.

Cieľ: rozvoj a upevňovanie vytrvalosti, sociologický aspekt, emocionálnosť.

Štvrtý ročník osemročnej formy štúdia – chlapci

ČAS. ROZ VRH	TEMATICKÝ CELOK	UČIVO	H O D	VÝCHOVNO-VZDELÁVACÍ CIEĽ	OBSAHOVÝ ŠTANDARD	VÝKONOVÝ ŠTANDARD
Sep.	Organizácia práce TEV	Úvodná hodina. Organizačné pokyny a bezpečnosť pri práci.				
	2 hodiny					
	Atletika					
Okt.	10 hodín	Bežecká abeceda+ hra futbal Rozvoj bežeckej rýchlosti + hra florbal Beh na 60 m + hra futbal Skoku do diaľky - opakovanie + vytrvalostný beh Hodnotenie: Beh na 60 m + hra florbal	2 2 2 2 2 2	Cieľ: rozvoj motorických schopností:explozívna sila dolných a horných končatín, základy bežeckej rýchlosti a lokomoócie.	Žiak spoznáva základy atletiky, futbalu,florbalu, správneho behu. Učíme atletickú terminológiu, pravidlá a spôsob pretekania.	Žiak vie: bežeckú abecedu, štartovú povelovú techniku. Stupňovaný rozbeh. Odraziť sa z jednej nohy na obe do sedu. Zaujať letovú fázu.
Nov.	Hry					
	14 hodín					
	Basketbal	Basketbal: dribling, opakovanie Basketbal: opakovanie strelby a prihrávok Basketbal: dvojtakt + hra basketbal Basketbal: dvojtakt opakovanie + hra basketbal Basketbal: Hodnotenie strelby a dvojtaktu. Volejbal: prihrávka zhora+hra prehadzovaná Volejbal: prihrávka zdola+hra zjednodušená volej.	2 2 2 2 2 2 2	Cieľ: rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt, rozvoj sily.	Žiak spoznáva základy basketbalu, dvojtaktu, plynule vedie loptu oboma rukami, . Používa prihrávky.Základy volejbalových prihrávok. Pravidlá prehadzovanej a volejbalu.	Žiak vie: viesť loptu bez prerušenia pohybu, aplikovať dvojtakt v miernom kluse, strieľať a prihrávať oboma rukami. Prihráva volejbalovo zdola, zhora.
Dec.	Korčuľovanie					
					Žiak spoznáva ľadový terén, vykonáva pohyby vpred. Brzdenie, zrýchľovanie	Žiak bez pomoci vykonáva pohyb a brzdí – nepadá. Vie spomaliť pohyb a zrýchliť.
						Žiak správne vykonáva cvičebný prvok, je ohybný, jeho cvičenie je plynulé. Je

Jan.	10 hodín	Korčuľovanie: vpred, vzad + hry na ľade Korčuľovanie: vzad - zdokonaľovanie + hry na ľade Korčuľovanie: hry na ľade. Korčuľovanie: brzdenie opakovanie + hry na ľade Korčuľovanie: hry na ľade + opakovanie, súťaže	2 2 2 2 2	Cieľ: rozvoj sily dolných končatín, otužovanie.	pohybov Žiak spoznáva základy cvičenia na prosných a preskoky. Zmysel pre rovnováhu a symetriu pohybov a flexibilitnosť.	zdravo odvážny. Žiak prihráva v pohybe, vedie plynule loptičku, vie zaujať bránkarsky streh a pohybovať sa v bránkovisku. Pozná základné pravidlá futbalu a florbalu. Ovláda brankársky post.
Feb.	Gymnastika 10 hodín					
Mar.		Kotúle, stojka na hlave - nácvik Preskok kozy: roznožka, skrčka - zdokonaľovanie Opakovanie kotúľov, stojky na hlave + hra futbal Hodnotenie kotúľov a stojky na hlave Opakovanie preskokov + hra florbal Hodnotenie preskokov + hra futbal	2 2 2 2 2 2	Cieľ: rozvoj koordinačných, odrazových schopností, rozvoj sily, sebahodnotenia Správne držanie tela	Brankársky post, ovplniť reakčnú schopnosť. Znalosť pravidiel florbalu a futbalu.	Stupňovaný rozbeh. Odraziť sa z jednej. Vie flopom zdolať skok. Zaujať letovú fázu. Žiak podá výkon v behu na 1 000 m.
Apr.	Hry 6 hodín					
	Atletika	Florbal: hra brankára + hra florbal Futbal: hra brankára + hra futbal Zápasy družstiev- florbal, futbal	2 2 2	Cieľ: rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, postrehu, sociologický aspekt, rozvoj sily -explozívnej.	Rozbehová, odrazová, letová, doskoková fáza skoku. Technika vytrvalostného behu.	Plynulé vedenie lopticky, používanie rôznych typov prihrávok v mierom pohybe. Žiak má chuť súťažiť. Vie strieľať na bránku. Žiak vie po rozbehu hodiť kriketovou loptičkou čím najďalej ale nesmie mať prešľap.

Máj	6 hodín				
		Skok do výšky+ hra futbal Skok do výšky- opakovanie + vytrvalostný beh Hodnotenie: beh na 1 000m + hra futbal	2	Cieľ: rozvoj odrazovej,	Žiak plynule vedie lopticku a používa rôzne typy prihrávok, strieľa na bránku.
Jún	Športové hry Futbal, Florbal 6 hodín	Florbal: Streľba na bránu + hra florbal Florbalové zápasy Futbalové zápasy	2 2 2	vytrvalostnej schopnosti, morálno-vôľových vlastností, emocionálny aspekt. Základy hernej taktiky, emocionálnosť, tímová práca.	v miernom pohybe. Ovláda pravidlá florbalu. Upevniť tímového ducha súťaženia
	Atletika 2 hodiny	Hod kriketovou loptičkou – opakovanie + hra futbal	2	Cieľ: koordinácia pohybu, rozvoj švihy paží	Úchop, rozbeh, odhod kriketovou loptičkou na vzdialenosť a pravidlá hodu a atletickej súťaže.

Raz za rok: jednoduché účelové cvičenie zamerané na ochranu človeka a prírody.

Učivo: turistický pochod, poznávanie prírody, ekológia, základy zdravotníctva.

Cieľ: rozvoj a upevňovanie vytrvalosti, sociologický aspekt, emocionálnosť.

Prvý ročník osemročnej formy štúdia - dievčatá

Mesiac	Tematický celok a učivo	Hod.	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sept.	Úvodná hodina, organizačné pokyny, bezpečnosť práce 2. Vstupné testy 3. A – abeceda, technika švihového behu – nácvik, technika nízkeho štartu - nácvik 4. A – abeceda, stupňované rovinky 20m, hod kriketovou loptičkou – technika hodu	2 2 2 2	Rozvoj rýchlosti, koordinácie a odrazovej výbušnosti	Žiak spoznáva základy atletiky, správneho behu, správneho hodu, správneho skoku, učí sa terminológiu	Žiak vie: bežeckú abecedu, stupňovaný rozbeh, základy techniky hodu a skoku
Okt.	1. A – abeceda, skok do diaľky – technika rozbehu, rozvoj vytrvalosti 2. Florbal –pravidlá, prípravné cvičenia 3. Florbal – prihrávky, hra 3:3 4. Florbal – vedenie loptičky, hra 3:3	2 2 2 2	Rozvoj tímovej aktivity, priestorovej orientácie, vytrvalosti	Žiak spoznáva základy florbalu, vedenia lopty, prihrávok, pohybu na ihrisku	Žiak vie: viesť loptu, prihrávať, základy pohybu na ihrisku
Nov.	1.Posilňovanie kostrového svalstva – brucho,dolná časť chrbta 2. Posilňovanie kostrového svalstva – dolné končatiny, sedacie svaly 3. Posilňovanie kostrového svalstva – hrudník,horná časť chrbta	2 2 2	Rozvoj všeobecnej kondície, sily kostrového svalstva	Žiak sa učí rovnomerne posilovať svalstvo celého tela	Žiak zvláda testy výkonnosti

	4. Posilňovanie kostrového svalstva – horné končatiny	2			
Dec.	1. Korčuľovanie – rovnováha – nácvik 2. Korčuľovanie – vpred - nácvik 3. Korčuľovanie – vpred zdokonaľovanie	2 2 2	Rozvoj rovnováhy, koordinácie, rýchlosti, otužovanie	Žiak spoznáva ľadový terén, učí sa zvládať ho, i zvládať pohyb na ňom	Žiak vykonáva jednoduché pohyby vpred, vie svoj pohyb na ľade ovládať
Jan	1. Korčuľovanie – vpred - opakovanie 2. Korčuľovanie – hry na ľade 3. Korčuľovanie – KV	2 2 2	Rozvoj a zdokonaľovanie korčuliarskych schopností		
Feb.	1. G – kotúl pred, stoj na lopatkách - nácvik 2. G – kotúl pred, stoj na lopatkách - opakovanie, stoj na hlave – prípr. cvičenia 3. G – stoj na hlave – nácvik, tvorba vlastnej zostavy	2 2 2	Koordinačné schopnosti, rozvoj explozívnej sily, seba hodnotenie, správne držanie tela	Žiak spoznáva základy cvičenia prostných učí sa zvládať rovnováhu a symetriu pohybov	Žiak samostatne vykonáva cvičebný prvok
Mar.	1. G – vlastná zostava, stoj na hlave - opakovanie 2. G - vlastná zostava - upev. 3. G - vlastná zostava - upev. 4. G - KV	2 2 2 2	Rozvoj koordinačných schopností, explozívnej sily, sebahodnotenie, správne držanie tela	Žiak sa učí tvoriť vlastnú gymnastickú zostavu	Žiak ovláda vlastnú gymnastickú zostavu
Apr.	1. B-dribling, prihrávky na mieste, strelba na kôš obojruč z miesta 2. B-dribling, prihrávky na mieste, strelba na kôš obojruč z miesta	2 2	Rozvoj kolektívneho vnímania, kinesteticko-diferenciačných schopností, explozívnej sily, odrazovej výbušnosti	Žiak spoznáva pravidlá basketbalu, základné herné činnosti učí sa kolektívne	Žiak ovláda základné herné činnosti, zjednodušené pravidlá basketbalu

	3. B-dribling, prihrávky stojacemu hráčovi, streľba na kôš	2		myslieť	
Máj	1. A – technika hodu – nácvik, 50 m 2. A – technika odrazu a skoku – nácvik, 60 m 3. A – opakované rovinky 30-50 m, 800 m	2 2 2	Rozvoj odrazovej výbušnosti, bežeckej techniky, techniky hodu vytrvalosti	Žiak zdokonaľuje techniku hodu skoku, behu	Žiak podáva výkon v hode, skoku, behu
Jún	1. A – hod, skok z miesta 300 m 2. A – KV	2 2			

Raz za rok: jednoduché účelové cvičenie zamerané na ochranu človeka a prírody.

Učivo: turistický pochod, poznávanie prírody, ekológia, základy zdravotníctva.

Cieľ: rozvoj a upevňovanie vytrvalosti, sociologický aspekt, emocionálnosť

Druhý ročník osemročnej formy štúdia – dievčatá

Mesiac	Tematický celok a učivo	Hod.	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sept.	1. Úvodná hodina, organizačné pokyny, bezpečnosť práce 2. Vstupné testy 3. A – abeceda, technika švihového behu – zdokonaľovanie, 3x50 m 4. A – abeceda, nízky štart – zdokonaľovanie, 3x60 m	2 2 2 2	Rozvoj rýchlosti, koordinácie a odrazovej výbušnosti	Žiak zdokonaľuje základy atletiky správneho behu učí sa terminológiu	Žiak vie : bežeckú abecedu, stupňovaný rozbeh, základy švihového behu, nízky štart
Okt.	1. A – abeceda, polovysoký štart – nácvik, 1000 m 2. Florbal – prihrávky – opakovanie, hra 3:3 3. Florbal – vedenie loptičky – opakovanie, hra 3:3 4. Florbal – hra 4:4	2 2 2 2	Rozvoj tímovej aktivity, priestorovej orientácie, vytrvalosti	Žiak zdokonaľuje základy florbalu, vedenia lopty, prihrávok	Žiak vie : viest loptu, prihrávať z miesta
Nov.	1. Posilňovanie kostrového svalstva-brucho, dolná časť chrbta 2. Posilňovanie kostrového svalstva – dolné končatiny, sedacie svaly 3. Posilňovanie kostrového	2 2	Rozvoj všeobecnej kondície, sily kostrového svalstva	Žiak sa učí rovnomerne posilovať svalstvo celého tela	Žiak zvláda testy výkonnosti

	svalstva – hrudník, horná časť chrbta 4. Posilňovanie kostrového svalstva – horné končatiny	2 2			
Dec.	1. Korčuľovanie – vpred opakovanie, brzdenie vpravo – nácvik 2. Korčuľovanie – vpred – prekladanie vľavo – nácvik 3. Korčuľovanie – vpred – prekladanie vľavo – zdokonaľovanie	2 2 2	Otužovanie, rozvoj a zdokonaľovanie korčuliarskych schopností - rovnováha, koordinácia, rýchlosť	Žiak zdokonaľuje pohyb na ľadovej ploche, učí sa zvládať ju, i zvládať pohyb na nej	Žiak vykonáva na ľade jednoduché pohyby vpred, vie svoj pohyb na ľade ovládať
Jan.	1. Korčuľovanie – vpred – prekladanie vľavo – zdok. 2. Korčuľovanie – hry na ľade 3. Korčuľovanie – hry na ľade	2 2 2			
Feb.	1. G – kotúl vzad – prípravné cvič., stoj na hlave – nácvik 2. G – kotúl vzad – nácvik, stoj na hlave – zdokonaľovanie 3. G - stoj na rukách – prípr. cvičenia, väzba – kotúl vpred, kotúl vzad, kotúl vpred	2 2 2	Koordináčne schopnosti, rozvoj explozívnej sily, seba hodnotenie, správne držanie tela	Koordináčne schopnosti, rozvoj explozívnej sily, seba hodnotenie	Žiak samostatne vykonáva cvičebný prvok
Mar.	1.G – väzba – stoj na lopatkách do kotúľu vpred, kotúl vzad, kotúl vpred 2.G – KV 3.Florbal – hra 4:4 4.Florbal – hra 4:4	2 2 2 2	Rozvoj kolektívneho vnímania	Žiak sa učí vnímať hru v kolektíve	Žiak vie odohrať hru 3:3

Apr.	1.B- dribling, prihrávky stojacemu hráčovi, streľba na kôš z miesta, po prihrávke 2.B- uvoľnenie bez lopty, 10 prihrávok, obranný postoj, bránenie hráča s loptou 3.B- kombinácia 3:1, 10 prihrávok, streľba na kôš – škôlka	2 2 2	Rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností, explozívnej sily odrazovej výbušnosti	Žiak si osvojuje pravidlá basketbalu, základné herné činnosti učí sa kolektívne myslieť učí sa súhre	Žiak ovláda stanovené herné činnosti, základné ponímanie hry
Máj	1.A–technika rozbehu, odrazu, dopadu – nácvik 2.A – technika hodů - zdok. 3.A – 3x500 m	2 2 2	Rozvoj odrazovej výbušnosti, bežeckej techniky, techniky hodů, vytrvalosti	Žiak si zdokonaľuje techniku behu, hodů, zlepšuje vytrvalosť	Žiak podáva výkon v behu a skoku
Jún	1. A – 12-minútovka 2. A – KV	2 2			

Raz za rok: jednodňové účelové cvičenie zamerané na ochranu človeka a prírody.

Učivo: turistický pochod, poznávanie prírody, ekológia, základy zdravovedy.

Cieľ: rozvoj a upevňovanie vytrvalosti, sociologický aspekt, emocionálnosť.

Tretí ročník osemročnej formy štúdia – dievčatá

Mesiac	Tematický celok a učivo	Hod.	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sept.	1. Úvodná hodina, organizačné pokyny, bezpečnosť práce 2. KT – kondičné testy 3. A – technika šľapavého behu – nácvik, 60 m 4. A – polovysoký štart – zdokonaľ., technika rozbehu – diaľka – celok - nácvik	2 2 2 2	Rozvoj rýchlosti, koordinácie a odrazovej výbušnosti	Žiak zdokonaľuje základy atletiky správneho behu, skoku, rozbehu na skok do diaľky, vytrvalosť	Žiak vie : základy šľapavého behu, techniky rozbehu na skok do diaľky
Okt.	1. A – technika rozbehu na hod – nácvik, 60m 2.V – prihrávky obojruč zhora na mieste priame. 3.V - prihrávky obojruč zhora na mieste priame – zdok., podanie zdola - nácvik 4.V – prihrávky obojruč zhora na mieste pod uhlom-nácvik podanie zdola -opakovanie	2 2 2 2	Rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností	Žiak sa učí : základné volejbalové prihrávky, podanie, základné pravidlá	Žiak vie: základné postavenie prstov a rúk smerom na loptu, techniku podania zdola

Nov.	1. V – prihrávky obojruč zhora v pohybe priame, pod uhlom, podanie zdola 2. V-hra 4:4 zjednodušené pravidlá 3. V – nahrávka priama, podanie zdola, prehodenie, prehadzovaná 4. V – kombinácia – prihrávka- nahrávka- prehodenie, hra 4:4	2 2 2 2	Rozvoj tímovej aktivity, psychologický aspekt		
Dec.	1.Korčuľovanie – vpred – prekladanie vľavo – zdokon., brzdenie - opakovanie 2.Korčuľovanie – vpred – prekladanie vpravo – nácvik, vľavo opakovanie 3.Korčuľovanie – lastovička – nácvik	2 2 2	Otužovanie, rozvoj a zdokonaľovanie korčuliarskych schopností	Žiak zdokonaľuje pohyb na ľadovej ploche, učí sa : základné rovnovážne prvky	Žiak zvláda základný pohyb na ľadovej ploche, základy rovnovážnych prvkov jazdy na jednej korčuli
Jan.	1.Korčuľovanie vpred, prekladanie vpravo, vľavo – opakovanie 2.Korčuľovanie – hokejbal na ľade 3. Korčuľovanie – hry na ľade	2 2 2			
Feb.	1.G – stoj na rukách s dopomocou, kotúl vpred – vzad - väzba 2.G – stoj na rukách s dopomocou-zdok., kotúl	2	Koordinačné schopnosti, rozvoj explozívnej sily, sebahodnotenie, správne držanie tela	Žiak si osvojuje spájanie jednotlivých gym. prvkov do zostavy	Žiak zvláda základ. gym. prvky,odcvičiť jednoduchú zostavu

	letmo - nácvik 3. LVVK	2 2	Rozvoj lyžiarskych schopností	Žiak si osvojuje techniku lyžovania	Žiak si zvláda techniku lyžovania
Mar.	1.Posilňovanie – kostrového svalstva – brucho,spodná časť chrbta 2.Posilňovanie – kostrového svalstva – dolné končatiny, sedacie svaly 3.Posilňovanie – kostrového svalstva – biceps,horná časť chrbta 4.Posilňovanie – kostrového svalstva – triceps,hrudník	2 2 2 2	Rozvoj všeobecnej kondície, sily kostrového svalstva	Žiak zvyšuje všeobecnú kondíciu, posilňuje srdco-cievny systém	Žiak plní kondičné testy
Apr.	1.Florbal – vedenie loptičky, prihrávky v pohybe 2.Florbal – streľba po prihrávke 3.Florbal – hra 5:5	2 2 2	Rozvoj sily,koordinácie, kolektívneho vnímania	Žiak si osvojuje vedenie loptičky, prihrávku, strelu učí sa súhre	Žiak zvláda vedenie loptičky prihrávku, strelu
Máj	1.A - technika vrhu,300 m 2.A – štafetová odovzdávka – nácvik, 3x60 m 3.A-technika vrhu-zdok.,800m	2 2 2	Rozvoj odrazovej výbušnosti, bežeckej techniky, techniky vrhu,hodu,vytrvalosti	Žiak sa učí zvládnuť správnu techniku vrhu, štaf. odovzdávky, rozvíja vytrvalosť	Žiak zvláda základné prvky techniky vrhu, plní vytrvalostný limit
Jún	1. A – rozvoj vytrvalosti v teréne 2. A – KV	2 2			

Raz za rok: jednoduché účelové cvičenie zamerané na ochranu človeka a prírody.

Učivo: turistický pochod, poznávanie prírody, ekológia, základy zdravovedy.

Cieľ: rozvoj a upevňovanie vytrvalosti, sociologický aspekt, emocionálnosť

Vo februári je naplánovaný 5 dňový lyžiarsky kurz – dochádzkovou formou.

Učivo: zásady správania sa na svahu, lyžiarska výstroj – výzbroj, hry na snehu, základné postavenie, jazda šikmo svahom, odšľapávanie – korčuľovanie na lyžiach, obojstranný prívrat, brzdenie, jazda po spádnicí, jazda na vleku, oblúk s obojstranným prívratom, oblúk s prívratom vnútornej lyže, zdokonaľovanie oblúkov, jazda v zhoršenom teréne, preteky a súťaže.

Cieľ: rozvoj silovo-vytrvalostných schopností, osvojenie si terminológie zjazdového lyžovania, koordinácia pohybov, vytváranie dynamického stereotypu, otužovanie, emotívnosť, rozvoj zmyslu pre zodpovednosť.

Vo februári je naplánovaný 5 dňový lyžiarsky kurz – dochádzkovou formou.

Obsahový štandard: zásady správania sa na svahu, lyžiarska výstroj – výzbroj, lyžiarska terminológia, hry na snehu, základné postavenie, jazda šikmo svahom, odšľapávanie – korčuľovanie na lyžiach, obojstranný prívrat, brzdenie, jazda po spádnicí, jazda na vleku, oblúk s obojstranným prívratom, oblúk s prívratom vnútornej lyže, zdokonaľovanie oblúkov, jazda v zhoršenom teréne, preteky a súťaže, pravidlá zjazdového lyžovania.

Výchovno vzdelávací cieľ: rozvoj silovo-vytrvalostných schopností, osvojenie si terminológie zjazdového lyžovania, koordinácia pohybov, vytváranie dynamického stereotypu, motorické učenie, otužovanie, emotívnosť, rozvoj zmyslu pre zodpovednosť, pôsobenie na kinesteticko-diferenciačnú schopnosť, vplyv na vôľové vlastnosti žiaka.

Výkonový štandard: žiak vie zásady správania sa na svahu, pozná lyžiarsku výstroj – výzbroj, ovláda lyžiarsku terminológiu, hry na snehu, základné postavenie, jazdu šikmo svahom, odšľapáva – korčuľuje na lyžiach, ovláda obojstranný prívrat, brzdenie, jazdu po spádnicí, jazdu na vleku, oblúk s obojstranným prívratom, oblúk s prívratom vnútornej lyže, pravidlá lyžiarskych súťaží a pretekov. Šikovnejší žiak vie: jazdu v zhoršenom teréne.

Štvrtý ročník osemročnej formy štúdia – dievčatá

Mesiac	Tematický celok a učivo	Hod.	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sept.	1. Úvodná hodina, organizačné pokyny, bezpečnosť práce 2. KT – kondičné testy 3. A – technika šľapavého behu – zdok., 80 m 4. A – intervalový beh, hod plnou loptou	2 2 2 2	Rozvoj koordinácie, rýchlosti a odrazovej vybušnosti	Žiak zdokonaľuje základy atletiky správneho behu, skoku, vytrvalosť	Žiak vie: šľapavý beh, základy techniky vrhu, rozbeh na skok do diaľky
Okt.	1. A – vrh guľou- technika vrhu, skok do diaľky skrčmo 2. V – prihrávky obojruč zhora – zdok., podanie zdola zdok. 3. V - prihrávky obojruč zhora pod uhlom – zdok., hra 6:6 4. V – prihrávky obojruč zdola na mieste – nácvik, podanie zhora – nácvik, hra 6:6	2 2 2 2	Rozvoj kinesteticko-diferenciačných schopností	Žiak sa učí i zdokonaľuje základné volejbalové prihrávky, podanie zhora, základy hry	Žiak vie: základné postavenie prstov a rúk smerom na loptu, techniku podania zhora, zvláda základné ponímanie hry
Nov.	1. V – prihrávky obojruč zdola v pohybe - nácvik, podanie zhora – opak., hra 6:6 2. V – prihrávky obojruč zdola na nahrávača – zóna III, nahrávka opak., hra 6:6 3. V – hra 6:6 4. V – hra 6:6	2 2 2 2	Rozvoj tímovej aktivity, psychologický aspekt		

Dec.	1. Inline korčuľovanie vzad-nácvik 2. Inline korčuľovanie vpred-prekladanie vpravo, vľavo – opakovanie 3. Inline korčuľovanie vzad-zdokonaľovanie	2 2 2	Rozvoj a zdokonaľovanie korčuľarských schopností	Žiak zdokonaľuje pohyb na ploche, učí sa : rovno- vážne prvky vpred i vzad, zmenu smeru	Žiak zvláda základný pohyb ploche vpred i vzad, zmenu smeru
Jan.	1. Inline korčuľovanie vpred, prekladanie vpravo, vľavo – opakovanie 2. Inline korčuľovanie-hokejbal 3. Inline korčuľovanie-hry	2 2 2			
Feb.	1. G – stoj na rukách do kotúľu vpred – nácvik, kotúľová zostava 2 .G – stoj na rukách do kotúľu vpred – opakovanie 3. G – premet bokom –nácvik, stojka na rukách, kotúľová zostava	2 2 2	Koordinačné schopnosti, rozvoj explozívnej sily, sebahodnotenie, správne držanie tela	Žiak si osvojuje spájanie jednotlivých gym. prvkov do zostavy	Žiak zvláda základ. gym. prvky,odcvičí vlastnú jednoduchú zostavu
Mar.	1. Posilňovanie kostrového svalstva – brucho, spodná časť chrbta, stehná 2. Posilňovanie kostrového svalstva – dolné končatiny sedacie svaly 3. Posilňovanie kostrového svalstva – biceps, horná časť	2 2	Rozvoj všeobecnej kondície, rozvoj sily kostrového svalstva	Žiak zvyšuje všeobecnú kondíciu, posilňuje srdco-cievny systém	Žiak plní kondičné testy

	chrbta, lýtka 4. Posilňovanie kostrového svalstva – triceps, hrudník	2 2			
Apr.	1. Posilňovanie – aerobik 2. Florbal – kombinácia 3:2, hra 4:4 3. Florbal – kombinácia 2:1, hra 4:4	2 2 2	Rozvoj kolektívneho vnímania	Žiak si osvojuje vedenie loptičky, prihrávku, strelu, základné kombinácie, učí sa súhre	Žiak zvláda vedenie loptičky prihrávku, strelu, základné kombinácie
Máj	1. A – skok do diaľky skrčmo, 2350m 2. A – štafetový beh – zdok., 500 m 3. A – vrh guľou – 3kg, 200 m	2 2 2	Rozvoj odrazovej výbušnosti, bežeckej techniky, techniky hodu, vrhu, vytrvalosti	Žiak sa učí zvládnuť správnu techniku vrhu, odhodu, štaf. odovzdávky, rozvíja vytrvalosť	Žiak zvláda základné prvky techniky vrhu, hodu, plní vytrvalostný limit
Jún	1. A – hod kriketovou loptičkou, 60m 2. A – KV	2 2			

Raz za rok: jednoduché účelové cvičenie zamerané na ochranu človeka a prírody.

Učivo: turistický pochod, poznávanie prírody, ekológia, základy zdravovedy.

Cieľ: rozvoj a upevňovanie vytrvalosti, sociologický aspekt, emocionálnosť.