Telesná a športová výchova

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 60 vyuč. Hodín
Škola	Gymnázium sv. Andreja v Ružomberku, Nám. A. Hlinku č. 5, 034 50, Ružomberok
Kód a názov študijného odboru	79025 73 – gymnázium – cudzie jazyky 79025 – gymnázium (od 2009/2010) 7902 J – gymnázium (od2012/2013)
Stupeň vzdelania	ISCED 3A
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	Denná
Vyučovací jazyk	Slovenský jazyk

Charakteristika predmetu :

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a pohybových aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa. Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie. Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy. (Učebné osnovy pre zdravotnú telesnú výchovu sú spracované samostatne).

Ciele vyučovacieho predmetu:

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

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci :

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

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 procesuálny 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 zápolení i v živote, uznať kvality 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 najúčinnejší 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, pravidlá 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. Výber činností z viacerých kontaktných športov najmä úderové, chvatové a pákové systémy: zápasenie, karate a ďalšie úpolové športy a individuálnych športov bez priameho kontaktu so súperom ako stolný tenis, bedminton. Majú poskytnúť žiakom poznatky o niektorých bojových a individuálnych športoch a osvojenie si vybraných športových zručností s prekonávaním súpera s akcentom na možnosť ich uplatnenia v živote, zorientovanie sa v základoch technika a taktiky sebaobrany.

Športové činnosti uskutočňované **v kolektíve** podľa daných pravidiel. Charakteristickým znakom je súperenie medzi kolektívmi, 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, zdokonaliť 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 kombinácii 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, plávanie, krasokorčuľovanie, Aktivity charakteru súťaži ako napr. tvorba pohybovej skladby, pódiové vystúpenia a iné. 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 tématické 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 skupiy 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 zdravotneorientovanej 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 pridržiava 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
Šk. rok 2012/13

SŠ	100m beh	skok z miesta	ľah-sed 1. min	1500m beh	Zhyby	Člnkový beh (píp-test 20m)
1.2.roč.	1. do 15	od 210	od 48	do 6:15	od 5	od 70
SX-SEP	2. 15,1 – 16,1	190-209	45-47	6:16 – 7:00	4	60-69
	3. 16,2 – 17,2	170-189	40-44	7:01 – 7:45	2-3	50-59
	4. 17,3 – 18,3	150-169	35-39	7:46 – 8:30	1	40-49
3.4. roč.	1. do 14	od 220	od 48	do 6:15	od 6	od 70
OKT	2. 14,1 – 15,1	200-219	45-47	6:16 – 7:00	5	60-69
	3. 15,2 – 16,2	180-199	40-44	7:01 – 7:45	3-4	50-59
	4. 16,3 – 17,3	160-179	35-39	7:46 – 8:30	1-2	40-49

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

Kurzová forma výučby

Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, **majú samostatnú časovú dotáciu**. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami. V 1. Ročníku žiaci absolvujú zdokonaľovací kurz plávania. V 2. ročníku absolvujú žiaci kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy lyžiarsky kurz. V 3. ročníku je kurz ochrany života a zdravia.

Na formy povinného vyučovania nadväzujú rôzne formy záujmovej telesnej a športovej výchovy za spolupráce s rodičmi a ostatnými učiteľmi školy. Cenná je spolupráca aj s telovýchovnými organizáciami v mieste školy.

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.

Zdokonaľovací kurz plávania

Obsahový štandard: zásady správania sa pri a v bazéne - vo vodnom prostredí, plavecká výstroj – výzbroj, plavecká terminológia, hry vo vode, ponáranie a orientácia vo vodnom prostredí, jednoduché skoky do vody, splývanie na mieste a v pohybe, dýchanie do vody, potápanie, lovenie predmetov z vody, štartový skok, plavecký spôsob prsia, kraul, znak, jednoduché obrátky, potápanie. Zdatnejší: plavecký spôsob motýlik, kotúľová obrátka, plutvové plávanie a potápanie s dýchacou hadičkou, vodné pólo, preteky.

Výchovnovzdelávací cieľ: rozvoj silovo-vytrvalostných schopností, osvojenie si terminológie plaveckých športov, koordinácia pohybov vo vodnom prostredí, vytváranie dynamického stereotypu, motorické učenie, otužovanie, emotívnosť, súťaživosť, rozvoj zmyslu pre zodpovednosť, pôsobenie na kinesteticko-diferenciačnú schopnosť, vplyv na vôľové vlastnosti žiaka.

Výkonový štandard: žiak vie zásady správania sa pri a v bazéne, pozná plaveckú výstroj, ovláda plaveckú terminológiu, hry vo vode, vie dýchať do vody, základné postavenie tela a končatín pri splývaní v pokoji aj v pohybe, splýva, vie skočiť do vody, orientovať sa vo vodnom prostredí, ponoriť a vyloviť predmet, vie sa potápať a skočiť štartový skok, ovláda 2 plavecké spôsoby a jednoduché obrátky, preteká. Zdatnejší vie 4 plavecké spôsoby a kotúľové obrátky, vie použiť plutvy na potápanie a plávanie s dýchacou hadičkou, vie základy vodného póla, rád preteká.

Ochrana života a zdravia

1. CHARAKTERISTIKA UČIVA

Povinné učivo „Ochrana života a zdravia“ (OŽZ) sa v stredných školách realizuje prostredníctvom vyučovacích predmetov štátneho vzdelávacieho programu a obsahom samostatných organizačných foriem vyučovania – 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

Učivo na ochranu života a zdravia vo vyššom sekundárnom vzdelávaní nadväzuje na výchovu a vzdelávanie žiakov v tejto oblasti z nižšieho sekundárneho vzdelávania. Je súčasťou všeobecnovzdelávacích 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 napĺňajú 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.

- Orientovať mapu pomocou buzoly.
- Určiť stanovište svojej školy na mape.
- Určiť hlavné a vedľajšie svetové strany pomocou buzoly.
- Urobiť jednoduchý náčrt z okolia školy.

Pobyt v prírode

Aké podmienky musíme rešpektovať pri výbere miesta pre stanový tábor?
Ktoré podmienky musia byť dodržané pri budovaní ohniska v prírode ?
Obsahové zameranie kurzu na ochranu života a zdravia
realizácie, to znamená s formou dennej dochádzky, internátnou formou alebo kombináciou týchto foriem. Jeho program musí byť volený tak, aby sa ním rozšírili vedomosti žiakov, precvičili ich Navrhované obsahové zameranie samostatného kurzu je zhodné pre všetky tri formy jeho požadované zručnosti a prehĺbili návyky z učiva ochrany života a zdravia. Počas kurzu sa kladie dôraz aj na overenie výstupných vedomostí žiakov v poskytovaní zdravotníckej prvej pomoci a ich reagovania na situáciu ohrozenia materiálnych hodnôt a prírody. Obsah kurzu tvorí teoretická príprava, praktický výcvik a mimo vyučovacia záujmová činnosť žiakov. a občianskymi združeniami podľa osobitných predpisov.

5. Proces

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.

Účelové cvičenia sa uskutočňujú v 1., 2. a 3 ročníku vo vyučovacom čase v rozsahu 6 hodín v každom polroku školského roka raz. Cvičenia sa vykonávajú po triedach, výnimočne po ročníkoch. Presný termín ich konania určí riaditeľ školy. Účasť žiakov školy je na cvičeniach povinná. Žiaci so zmeneným zdravotným stavom (zmenenou pracovnou schopnosťou) plnia primerané úlohy podľa lekárskeho nálezu.

Plán cvičenia vypracuje riaditeľom poverený učiteľ školy. Určí v ňom : triedy (ročníky), ciele a obsah cvičenia, priestory na činnosť, zaradenie učiteľov a ďalších pracovníkov školy do výkonných funkcií. Stanoví spôsob ich prípravy aj prípravy žiakov, materiálové, hygienicko –

zdravotnícke a bezpečnostné opatrenia, prípadnú spoluprácu so spoločenskými organizáciami regiónu a orgánmi štátnej správy. Pri určovaní úloh učiteľov a ďalších pracovníkov školy sa prihliada na ich organizačné začlenenie v pláne školy pre mimoriadne opatrenia. Organizačné opatrenia plánu musia smerovať k disciplíne a ochrane zdravia účastníkov účelového cvičenia.

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.

Kurz na ochranu života a zdravia sa organizuje v treťom ročníku v trvaní 3 dní po 7 hodín výcviku. Realizuje sa dennou dochádzkou na zamestnanie. Kurz organizovaný dennou dochádzkou sa uskutočňuje v teréne mimo priestorov školy. Podľa podmienok je možné uvedené spôsoby realizácie aj kombinovať. Kurz je súčasťou plánu práce strednej školy v ktorom riaditeľ určí vedúceho, termíny, spôsob realizácie a miesto konania, triedy, personálne zabezpečenie, spôsob prípravy učiteľov – účastníkov kurzu, materiálne, finančné, technické a zdravotnícke zabezpečenie. Účasť žiakov školy je na kurze povinná. Žiaci s oslabeným zdravím sa na kurze zúčastňujú len so súhlasom lekára a plnia úlohy primerané zdravotnému stavu. Škola organizuje kurz v spolupráci s radou školy, zdravotníckymi, ochranárskymi a inými spoločenskými organizáciami. Spolupracuje pritom aj s orgánmi štátnej správy (miestnou vojenskou správou, policajným zborom, útvarmi civilnej ochrany a pod.)

Kurz na ochranu človeka a zdravia.

Učivo: poskytnutie prvej pomoci, orientácia v teréne, práca s mapou a kompasom, kondično-športové cvičenia, poradové cvičenia, ochrana proti chemickému nebezpečenstvu zamorenia, jadrové nebezpečenstvo, prežitie v prírode. **Cieľ:** rozvoj vytrvalostných schopností, získavanie poznatkov a vedomostí z brannej výchovy, otužovanie, práca v kolektíve /sociálne vzťahy/.

September: 3-dňové cvičenie na ochranu človeka a zdravia. **Výchovno-vzdelávací cieľ:** poskytnutie prvej pomoci, orientácia v teréne, práca s mapou a kompasom, kondično-športové cvičenia, poradové cvičenia, ochrana proti chemickému nebezpečenstvu zamorenia, jadrové nebezpečenstvo, prežitie v prírode. Rozvoj vytrvalostných schopností, získavanie poznatkov a vedomostí z brannej výchovy, otužovanie, práca v kolektíve /sociálne vzťahy/. **Obsahový štandard:** každý deň žiak absolvuje vyučovací proces v rámci OČAZ. Je to riešené formou výletu, pochodu, prechádzky, súťaží a preteku. Žiak sa súťažnou a hravou formou (diskusia, prednáška, výklad) oboznamuje s výchovno-vzdelávacími cieľmi OČAZ. **Výkonový štandard:** žiak sa vie orientovať v teréne a prírodnom prostredí. Vie zistiť svetové strany, vie podať-poskytnúť prvú pomoc, vie sa brániť proti chemickému, jadrovému nebezpečenstvu, vie prežiť v prírode, pozná základy turistiky, vie odhadovať vzdialenosť, vie pracovať s buzolou a mapou, pozná základy kondično-športovej prípravy, pozná základné rastliny, stromy, živočíchy v danej oblasti, je vytrvalý, otužilý, nadobudol správne ekologické povedomie, má cit pre prírodu a prírodné bohatstvá.

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***

Štvorročná forma štúdia

Prvý ročník štvorročnej formy štúdia - dievčatá

Mesiac	Tematický celok a učivo	Hod.	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sept.	1. úvodná hodina, organizačné pokyny, Bezpečnosť pri práci 2. kondičné testy 3. A – švihový beh – zdokonaľ., 100 m 4. A – štafetový beh – zdokonaľ., 3x1000 m	2 2 2 2	Rozvoj rýchlosti, koordinačných schopností, sily horných a dolných končatín, vytrvalosti	Žiak si zdokonaľuje techniku behu, osvojuje si techniku štaf. odovzdávky rozvíja vytrvalosť	Žiak vie: bežeckú abecedu štaf. odovzdávku nízky štart, nadobudol bež. vytrvalosť
Okt	1. A – nízky štart – zdokon., 3000 m 2. V – prihrávky zdola – zdokonaľ., komb. 3-1,hra 4:4 3. V – nahrávka v pohybe, pod uhlom - zdok., kombinácia. 3-1, 2-1 s prihrávkou na nahrávača hra 3:3 4. V podanie zhora – zdokon., hra 6:6	2 2 2 2	Rozvoj kinesteticko – diferenciačných schopností, tímovej aktivity	Žiak si zdokonaľuje prihrávky obojruč zdola i zhora s presnosťou na nahrávača zdokonaľuje podanie zhora, učí sa smeč,	Žiak zvláda obojručné prihrávky, vie techniku podania zhora, má zvládnuté základy techniky smeču
Nov.	1. V – smeč – nácvik, podanie zhora, zdola – zdokonaľovanie. hra 6:6 2. V – smeč – zdokon., obranný streh, hra 6:6 3. V – hra 6:6 – na tri dotyky 4. V – KV	2 2 2 2		obranný streh, aplikovať základné pravidlá	

Dec.	1. Korčuľovanie – vzad – zdokonaľovanie 2. Korčuľovanie – vpred – prekladanie vľavo, vpravo – zdokonaľovanie 3. Korčuľovanie – hry na ľade	2 2 2	Rozvoj korč. schopností, otužovanie rozvoj sily dolných končatín	Žiak spoznáva ľadový terén vykonáva základné korčuliarske pohyby vpred i vzad zdokonaľuje brzdenie	Žiak bez pomoci vykonáva pohyb vpred i vzad, vie zabrzdiť vie spomaľovať zrýchľovať pohyb plynule
Jan.	1. Korčuľovanie – zdokonaľ. 2. Korčuľovanie – hokejbal na ľade 3. Korčuľovanie – hry na ľade	2 2 2			
Feb.	1. Kurz plávania – zdokonaľ. 2. Florbal – prihr. v pohybe 3. G – akrobacia – stoj na rukách do kotúľu vpred, obrat o 180 , kotúľ vzad, premet bokom 4. G – akrobacia – stoj na rukách, kotúľ vpred, letmo, vzad, predskok, premet bokom	2 2 2 2	Rozvoj plaveckých schopností Rozvoj rovnováhy, priestorovej orientácie, koordinácie, a sily, sebahodnotenie, správne držanie tela	Žiak si osvojuje techniku plávania Žiak si osvojuje gymnastické prvky a učí sa spájať ich do zostavy	Žiak zvláda techniku jedného plaveckého štýlu Žiak zvláda základ. gymnastické prvky, odcvičí vlastnú jednoduchú zostavu
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	2 2 2	Rozvoj všeobecnej kondície, rozvoj sily kostrového svalstva	Žiak zvyšuje všeobecnú kondíciu, posilňuje srdco-cievny systém	Žiak plní kondičné testy

	4.Posilňovanie – kostrového svalstva – triceps, hrudník	2			
Apr.	1. Aerobik – začiatočníkov – nácvik zostavy 2. Aerobik – opak. zostavy 3. Aerobik – opak. zostavy 4. Aerobik – upevňovanie zostavy	2 2 2 2	Rozvoj rytmiky, koordinácie, priestorovej orientácie	Žiak si osvojuje základné krokové variácie	Žiak má zvládnuté základné krokové variácie má zvládnutú základnú zostavu
Máj	1.Florbal – komb.3-2,hra3:3 2.Florbal – komb.2-1,hra3:3 3.Florbal – súhra 4:4	2 2 2	Rozvoj kolektívneho vnímania	Žiak sa učí zvládnuť správnu techniku odrazu a skoku do výšky, zdokonaľuje techniku behu, zdokonaľuje štaf. odovzdávku	Žiak zvládol správnu techniku skoku do výšky obkročmo zvláda štaf. odovzdávku
Jún	1.A – skok do výšky obkročmo – nácvik, 3x100m 2.A – KV 3.V – hra 6:6	2 2 2	Rozvoj odrazovej výbušnosti, bežeckej techniky		

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.

Vo februári je naplánovaný 3 až 5 dňový zdokonaľovací kurz plávania

Obsahový štandard: zásady správania sa pri a v bazéne - vo vodnom prostredí, plavecká výstroj – výzbroj, plavecká terminológia, hry vo vode, ponáranie a orientácia vo vodnom prostredí, jednoduché skoky do vody, splývanie na mieste a v pohybe, dýchanie do vody, potápanie, lovenie predmetov z vody, štartový skok, plavecký spôsob prsia, kraul, znak, jednoduché obrátky, potápanie. Zdatnejší: plavecký spôsob motýlik, kotúľová obrátka, plutvové plávanie a potápanie s dýchacou hadičkou, vodné pólo, preteky.

Výchovnovzdelávací cieľ: rozvoj silovo-vytrvalostných schopností, osvojenie si terminológie plaveckých športov, koordinácia pohybov vo vodnom prostredí, vytváranie dynamického stereotypu, motorické učenie, otužovanie, emotívnosť, súťaživosť, rozvoj zmyslu pre zodpovednosť, pôsobenie na kinesteticko-diferenciačnú schopnosť, vplyv na vôľové vlastnosti žiaka.

Výkonový štandard: žiak vie zásady správania sa pri a v bazéne, pozná plaveckú výstroj, ovláda plaveckú terminológiu, hry vo vode, vie dýchať do vody, základné postavenie tela a končatín pri splývaní v pokoji aj v pohybe, splýva, vie skočiť do vody, orientovať sa vo vodnom prostredí, ponoriť a vyloviť predmet, vie sa potápať a skočiť štartový skok, ovláda 2 plavecké spôsoby a jednoduché obrátky, preteká. Zdatnejší vie 4 plavecké spôsoby a kotúľové obrátky, vie použiť plutvy na potápanie a plávanie s dýchacou hadičkou, vie základy vodného póla, rád preteká.

Druhý ročník štvorročnej formy štúdia - dievčatá

Mesiac	Tematický celok a učivo	Hod.	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sept.	1. Úvodná hodina, bezpečnosť pri práci, organizačné pokyny 2.A - vytrvalostný beh 3.A – skok do diaľky skrčmo – zdokonaľovanie, 2x200m 4.A – hod diskom - nácvik, 400 m	2 2 2 2	Rozvoj odrazovej výbušnosti, bežeckej techniky, hodu, vrhu, vytrvalosti	Žiak si zdokonaľuje techniku skoku, osvojuje si techniku hodu, vrhu, rozvíja vytrvalosť	Žiak vie: techniku skoku osvojil si základ techniky vrhu a hodu diskom
Okt.	1. A – vrh guľou 4 kg – technika sunu, 1000 m 2. V – podanie zhora-opakovnaie, smeč – zdokon., hra 6:6 na tri dotyky 3. V – prihrávky na nahrávača– zdokon., lob - nácvik, jedno blok – nácvik 4. V – blok z miesta, po pohybe – nácvik, hra 6:6	2 2 2 2	Rozvoj kinesteticko - diferenciačných schopností, rozvoj tímovej aktivity	Žiak si zdokonaľuje prihrávky, smeč, streh, krytie útočníka učí sa blok i lob, aplikovať zákl. pravidlá, kolektívnosť pri hre	Žiak zvláda prihrávku na nahrávača, základy bloku, smeč s odrazom z jednej nohy má kolektívne vnímanie pri hre
Nov.	1. V – nahrávka ponad hlavu – nácvik, hra 6:6 2. V – krytie útočníka hráčmi v poli – nácvik, smeč – zdok. , hra 6:6 3. V – krytie útočníka – zdok., smeč, blok, hra 6:6	2 2 2			

	4. V – KV	2			
Dec.	1 . Korčuľovanie – vzad, opakovanie 2. Korčuľovanie – vzad – prekladanie vpravo 3. Korčuľovanie – vzad – prekladanie vľavo	2 2 2	Otužovanie, rozvoj a zdokonaľovanie korčuliarskych schopností	Žiak si zdokonaľuje základné korčuliarske pohyby vzad, prekladanie	Žiak zvláda korčuľovanie vpred základy korčuľovania vzad i prekladania
Jan.	1.Korčuľovanie – vzad – prekladanie – zdok. 2.Korčuľovanie – hry na ľade 3.Korčuľovanie – hry na ľade	2 2 2			
Feb.	1. LVVK 2. Florbal – prihrávky na voľného hráča, hra 4:4 3. Florbal – prihrávky v pohybe, hra 4:4 4. Florbal – hra 4:4	2 2 2	Rozvoj lyžiarskych schopností Rozvoj kolektívneho vnímania	Žiak si osvojuje tech. lyžovania Žiak si osvojuje základné prihrávky , učí sa súhre	Žiak zvláda zákl. techniku lyžovania Žiak zvláda prihrávku v pohybe i na voľného hráča
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, rozvoj sily kostrového svalstva	Žiak zvyšuje všeobecnú kondíciu, posilňuje srdco -cievny systém	Žiak plní kondičné testy

Apr.	1. Aerobik – mierne pokročilých – nácvik 2. Aerobik – opakovanie zostavy 3. Aerobik – opakovanie zostavy 4. Aerobik – upevňovanie zostavy	2 2 2 2	Rozvoj rytmiky, koordinácie, priestorovej orientácie	Žiak si osvojuje základné krokové variácie	Žiak má zvládnuté základné krokové variácie, má zvládnutú zákl. zostavu
Máj	1.Aerobik – posilňovacie cvičenia 2.Aerobik – upevňovanie zostavy 3. A – hod granátom – nácvik, 2000 m	2 2 2	Rozvoj sily a kondície Rozvoj techniky hodu a vytrvalosti	Žiak sa učí zvládnuť techniku hodu s ťažším náčiním,	Žiak zvláda techniku hodu granátom, zlepšil
Jún	1.A – vytrvalostný beh 2.A – KV 3.V – hra 6:6	2 2 2	Rozvoj vytrvalosti	zdokonaľuje tech. behu, zlepšuje vytrvalosť	svoju vytrvalosť

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.

Vo februári je naplánovaný 5 dňový lyžiarsky kurz – pobytovou 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.

Tretí ročník štvorročnej formy štúdia – dievčatá

Mesiac	Tematický celok a učivo	Hod.	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sept.	1.Úvodná hodina, bezpečnosť pri práci, organizačné pokyny 2. kondičné testy 3. Florbal – komb. 3:2, hra 3:3 4. Florbal – komb. 2:1, hra 3:3	2 2 2 2	Rozvoj tímovej aktivity	Žiak si osvojuje prihrávky v kom-bináciách, súhru	Žiak zvláda kombinácie 3:2, 2:1
Okt.	1. Florbal – hra 3:3 2. V – prihrávky vo výskoku – nácvik, smeč, 1blok- zdok., hra 2:2 3. V – nahrávky ponad hlavu – zdok. lob, 1blok- zdok., hra 3:3 4.V – prihrávky vo výskoku – zdokon. smeč-zdok., dvojblok - nácvik	2 2 2 2	Rozvoj kinesteticko - diferenciačných schopností, rozvoj tímovej aktivity, sociologický aspekt	Žiak si osvojuje prihrávku vo výskoku, ponad hlavu, upevňuje smeč a blok, súhru	Žiak zvláda zákl. druhy prihrávky, smeč, jedno blok, je platným hráčom kolektívnej .hry
Nov.	1. V - krytie obrancu hráčmi v poli – zdok.,ulievka-nácvik, hra 3:3 2. V – hra 6:6, zameraná na smeč a dvojbl. 3. V – hra 6:6, turnaj družstiev 4. V – KV	2 2 2 2			
Dec.	1. Korčuľovanie – vpred - zdokonaľovanie 2. Korčuľovanie – vzad – zdokonaľovanie 3. Korčuľovanie – preklad. vpred,vzad zdokonaľ.	2 2 2	Otužovanie, Rozvoj korčuliarskyc schopností	Žiak si upevňuje základné korčul. pohyby	Žiak vie korčuľovať vpred i vzad, zvláda obrat o 360°

Jan.	1. Korčuľovanie – pirueta 2. Korčuľovanie – opakovanie 3. G – zostava- stojka na rukách, kotúľ vpred, letmo, stoj na hlave, kotúľ vzad – 1. časť 4.G - opakovanie zostáv 1. časť, väzba premet bokom – rondát, posil. horných končatín a trupu	2 2 2 2	Rozvoj rovnováhy priestorovej orientácie, koordinácie a sily	Žiak si osvojuje nové gym. prvky, spájanie jednotli-vých prvkov do väzby, učí sa tvoriť náročnejšiu gym. zostavu	Žiak zvláda náročnejšie gym. prvky, zvláda variabilnejšie tvoriť gym. zostavu je schopný korigovať vlastné chyby v technike vykonávania
Feb.	1. Korčuľovanie – hry na ľade 2. V – hra 6:6, zameraná na smeč a dvojblok 3. V – hra 6:6, turnaj družstiev 4. V – hra 6:6, turnaj družstiev	2 2 2			
Mar.	1.G – akrobacia – zostava – upevňovanie 2. G – KV 3. Aerobik – pokročilých, nácvik	2 2 2			
Apr.	1. Aerobik – opakovanie zostavy 2. Aerobik – opakovanie zostavy 3. Aerobik – opakovanie zostavy 4. Aerobik – posilňovacie cvičenia	2 2 2 2	Rozvoj rytmiky, koordinácie, priestorovej orientácie	Žiak si osvojuje nové krokové variácie	Žiak má zvládnuté náročnejšie krok. Variácie
Máj	.:1. Aerobik – posilňovacie cvičenia	2			

	2. Aerobik – upevňovanie zostavy 3. A – 100 m, disk – technika odhodu – zdok.	2 2			
Jún	1. A – 3x500 m, skok do výšky – zdok. 2. A – KV 3. kontrolné testy	2 2 2	Rozvoj sily horných a dolných končatín Seba hodnotenie	Žiak sa učí zvládnuť techniku odhodu zdokonaľuje skok do výšky, vytrvalosť	Žiak zvláda techniku odhodu, zlepšil techniku skoku, splnil limit na 100m

September: 3-dňové cvičenie na ochranu človeka a zdravia.

Učivo: poskytnutie prvej pomoci, orientácia v teréne, práca s mapou a kompasom, kondično-športové cvičenia, poradové cvičenia, ochrana proti chemickému nebezpečenstvu zamorenia, jadrové nebezpečenstvo, pobyt v prírode.

Cieľ: rozvoj vytrvalostných schopností, získavanie poznatkov a vedomostí z brannej výchovy, otužovanie, práca v kolektíve /sociálne vzťahy/.

Štvrtý ročník štvorročnej formy štúdia – dievčatá

Mesiac	Tematický celok a učivo	Hod.	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sept.	1.Úvodná hodina, bezpečnosť pri práci, organizačné pokyny 2.Kruhový aerobny tréning na prístrojoch 3. Kruhový aerobny tréning na prístrojoch 4. Kruhový aerobny tréning na prístrojoch	2 2 2 2	Rozvoj všeobecnej kondície, sily kostrového svalstva	Žiak zvyšuje všeobecnú kondíciu, posilňuje srdco-cievny systém	Žiak plní kondičné testy
Okt.	1.Individuálny aerobny tréningový program 2. Individuálny aerobny tréningový program 3. Individuálny aerobny tréningový program 4. Individuálny aerobny tréningový program	2 2 2 2	Rozvoj všeobecnej kondície, sily kostrového svalstva	Žiak zvyšuje všeobecnú kondíciu, posilňuje srdco-cievny systém	Žiak plní kondičné testy
Nov.	1. V – ulievka – zdok.,hra 6:6 2. V – hra 6:6, turnaj družstiev 3. V – hra 6:6, turnaj družstiev 4. V – KV	2 2 2 2	Rozvoj kinesteticko - diferenciačných schopností, rozvoj tímovej aktivity	Žiak si upevňuje ulievku, smeč a blok, súhru	Žiak zvláda lob, smeč, jedno blok, je platným hráčom kolektívnej .hry
Dec.	1. Korčuľovanie – vpred-upev. 2. Korčuľovanie – vzad– upev. 3. Korčuľovanie – prekladanie - upevňovanie	2 2 2	Otužovanie, rozvoj a zdokonaľovanie korčuliarskych schopností	Žiak si upevňuje základné korčul. pohyby	Žiak vie korčuľovať vpred i vzad, zvláda obrat o 360°
Jan	1.Korčuľovanie – hokejbal 2.Korčuľovanie – hokejbal 3.Korčuľovanie – hry na ľade	2 2 2			

Feb.	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, rozvoj sily kostrového svalstva	Žiak zvyšuje všeobecnú kondíciu, posilňuje srdco-cievny systém	Žiak plní kondičné testy
Mar.	1.Cvičenie na fit lopte – začiatočníci - nácvik 2.Cvičenie na fit lopte – začiatočníci - opakovanie 3.Cvičenie na fit lopte – začiatočníci -opakovanie 4.Cvičenie na fit lopte – začiatočníci- opakovanie	2 2 2 2	Rozvoj rytmiky, koordinácie, priestorovej orientácie	Žiak si osvojuje základné krokové variácie	Žiak má zvládnuté základné krokové variácie
Apr.	1.Cvičenie na fit lopte- mierne pokročilí- nácvik 2.Cvičenie na fit lopte- mierne pokročilí-opakovanie 3.Cvičenie na fit lopte- mierne pokročilí- opakovanie 4.Cvičenie na fit lopte-mierne pokročilí- upevňovanie	2 2 2 2	Rozvoj sily, koordinácie, priestorovej orientácie	Žiak si osvojuje nové krokové variácie	Žiak má zvládnuté náročnejšie krok. variácie
Máj	1.Netradičné športy-nohejbal 2.Netradičné športy-bedminton	2 2	Rozvoj kolektívneho vnímania	Žiak sa učí netradičné druhy športov	Žiak zvláda základy netradičných druhov športov

Prvý ročník štvorročnej formy štúdia –chlapci

Čas. rozvrh	Tematický Celok	Učivo	Výchovno-vzdelávací cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sep. Okt.	**Organizácia hodiny TEV 2 hodiny** **Atletika 8 hodín**	Úvodná hodina. Organizačné pokyny a bezpečnosť pri práci. Bežecká abeceda + hra florbal Šprint 100 m nácvik, rozvoj rýchlosti Skok do výšky - technika, vytrvalostný beh Beh na 300m + hra futbal	**Cieľ:** rozvoj motorických schopností. Rozvoj bežeckej vytrvalosti, rýchlosti a odrazu-explozívna sila DK.	Pravidlá atletiky, fut., flor.. Technika správneho skoku do výšky učíme a atletickú terminológiu.	Žiak vie: bežeckú abecedu, štartovú povelovú techniku, šprintovať 100 m, rozbeh, odraz, let, dopad v skoku do výšky. Ovláda terminológiu.
Nov. Dec.	**Hry 18 hodín**	Basketbal: vedenie lopty, hra basketbal Basketbal: prihrávky + hra futbal Basketbal: prihrávky, dribling v rýchlosti + hra Florbal: vedenie loptičky + hra florbal Florbal: prihrávky + hra florbal Flor.: vedenie lop. a prihrávky v rýchlosti + hra Zápasy družstiev: florbal Zápasy družstiev: basketbal Hodnotenie: basket., flor. vedenie lop. a prihrávok	**Cieľ:** rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt, súťaživosť, emocionálnosť. Hravou formov rozvoj rýchlosti a vytrvalosti.	Vedenie lôpt. Prihrávky v pohybe. Základy HČJ. Terminológia, taktika vedenia zápasu.	Žiak vie: presne prihrávať, vie viesť lopty v pohybe. Pozná základné pravidlá basketbalu a florbalu. Rád sa zapája do zápasov.
Jan. Jan.	**Korčuľo-vanie 10hodín**	Korčuľovanie: vpred, hry na ľade Korčuľovanie: vpred v rýchlosti + súťaže na ľade Korčuľovanie: brzdenie + hry na ľade, súťaže	**Cieľ:** rozvoj: sily dolných končatín, koordinačných schopností, emocionálnosť, otužovanie.	Žiak spoznáva ľadový terén, vykonáva základné pohyby vpred aj v bok.	Žiak bez pomoci vykonáva pohyb vpred a brzdí – nepadá. Vie spomaľovať a zrýchľovať pohyb.

Feb. Mar. Apr. **Máj** Jún	**Plávanie** **Gymnastika** **8 hodín** **Hry** **8 hodín** **Atletika** **10 hodín**	Zdokonaľovací kurz plávania Korčuľovanie: brydenie z rýchlosti, Korčuľovanie: ľ. hokej s upravenými pravidlami Kotúle + hra futbal Kotúle letmo + hra florbal Kotúle zo sťažených polôh + hra futbal Basketbal: opakovanie HČJ + hra basketbal Basketbal: streľba z miesta + hra basketbal Florbal: opakovanie HČJ + hra Hodnotenie: basketbal –streľba, florbal - HČJ Beh na 100 m + hra futbal Vytrvalostný beh + hra florbal Hod granátom – nácvik + hra futbal Hod granátom z rozbehu - súťaž, + hra futbal Hodnotenie: behu na 100m , hod granátom Hodnoteni: behu na 1500m + hodnotenie TEV	**Cieľ:** rozvoj koordinačných schopností, rozvoj sily, ohybnosti, sebahodnotenia Správne držanie tela **Cieľ:** rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, tímová súťaž - psychologický aspekt. **Cieľ:** rozvoj vytrvalostnej, rýchlostnej schopnosti, morálno - vôľových vlastností. Rozvoj sily a švihu horných končatín.	Obraty. Základné brzdenie Terminológiu gymnastiky. Základné cvičenia a prvky na prosných. Symetria pohybu, ohybnosť. Streľba aj z trestného hodu na kôš. Hernné systémy, taktika. HČJ Technika a pravidlá hodu granátom behov na krátke aj dlhé vzdialenosti.	Žiak správne vykonáva prvok, je ohybný, jeho cvičenie je plynulé. Je zdravo odvážny. Žiak v basket. prihráva, strieľa presne. Ovláda HČJ v basket. aj vo florbale. Hodnotíme výkon bežeckej vytrvalosti 1500m. Hod na vzdialenosť granátom podľa pravidiel. Žiak podá výkon v behu na 100 m.

Vo februári je naplánovaný 3 až 5 dňový zdokonaľovací kurz plávania

Obsahový štandard: zásady správania sa pri a v bazéne - vo vodnom prostredí, plavecká výstroj – výzbroj, plavecká terminológia, hry vo vode, ponáranie a orientácia vo vodnom prostredí, jednoduché skoky do vody, splývanie na mieste a v pohybe, dýchanie do vody, potápanie, lovenie predmetov z vody, štartový skok, plavecký spôsob prsia, kraul, znak, jednoduché obrátky, potápanie. Zdatnejší: plavecký spôsob motýlik, kotúľová obrátka, plutvové plávanie a potápanie s dýchacou hadičkou, vodné pólo, preteky.

Výchovnovzdelávací cieľ: rozvoj silovo-vytrvalostných schopností, osvojenie si terminológie plaveckých športov, koordinácia pohybov vo vodnom prostredí, vytváranie dynamického stereotypu, motorické učenie, otužovanie, emotívnosť, súťaživosť, rozvoj zmyslu pre zodpovednosť, pôsobenie na kinesteticko-diferenciačnú schopnosť, vplyv na vôľové vlastnosti žiaka.

Výkonový štandard: žiak vie zásady správania sa pri a v bazéne, pozná plaveckú výstroj, ovláda plaveckú terminológiu, hry vo vode, vie dýchať do vody, základné postavenie tela a končatín pri splývaní v pokoji aj v pohybe, splýva, vie skočiť do vody, orientovať sa vo vodnom prostredí, ponoriť a vyloviť predmet, vie sa potápať a skočiť štartový skok, ovláda 2 plavecké spôsoby a jednoduché obrátky, preteká. Zdatnejší vie 4 plavecké spôsoby a kotúľové obrátky, vie použiť plutvy na potápanie a plávanie s dýchacou hadičkou, vie základy vodného póla, rád preteká.

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 štvorročnej formy štúdia –chlapci

Čas. rozvrh	Tematický Celok	Učivo	Výchovno-vzdelávací cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sep. Okt. Nov. Dec. Jan. Jan.	**Organizáci a hodiny TEV 2 hodiny** **Atletika 8 hodín** **Hry 16 hodín** **Korčuľo-vanie 10 hodín**	Úvodná hodina. Organizačné pokyny a bezpečnosť pri práci. Beh na 100m + hra florbal Vytrvalostný beh + hra florbal Skok do výšky- flop + hra futbal Hodnotenie: vytrvalostný beh, skok do výšky Basketbal: streľba v pohybe + hra basketbal Basketbal: dvojtakt- nácvik + hra Basketbal: dvojtakt v v sťažených podmienkach Basketbal, florbal: zápasy družstiev Basketbal: trestný hod + hra basketbal Volejbal: prihrávka zhora + hra volejbal Florbal – zápasy družstiev Basketbal: hodnotenie dvojtakt, trestný hod Korčuľovanie: vpred, brzdenie + hry na ľade Korčuľovanie: vzad + ľ. hokej	**Cieľ:** rozvoj motorických schopností: explozívna sila DK, základy bežeckej lokomócie, Rozvoj bežeckej vytrvalosti a rýchlosti. **Cieľ:** rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt, rozvoj odrazovej sily. **Cieľ:** rozvoj sily dolných končatín, otužovanie.	Technika správneho behu. Učíme ekonomickosť pohybov počas behu, skoku a atletickú terminológiu. Streľba z rôznej vzdialenosti, dvojtakt. Základné herné systémy v basket. Základné volej. prihrávky- pravidlá. Brzdenie, zrýchľovanie pohybu všetkými	Žiak vie: štartovú povelovú techniku, šprintovať 100 m, rozbeh, odraz, let, dopad v skoku. Žiak nadobudol vytrvalosť v rýchlosti. Žiak vie: strielať trestný hod, ovláda dvojtakt v basketbale. Žiak bez pomoci vykonáva pohyb vpred, vzad a brzdí – nepadá. Vie

Feb. Mar. Apr. **Máj** Jún	**Zjazdové lyžovanie** **Gymnastika 6 hodín** **Hry 8 hodín** **Atletika 14 hodín**	Korčuľovanie: rýchlo vzad+ súťaže na ľade Korčuľovanie: ľ. hokej, súťaže Korčuľovanie súťaže, hry na ľade, ľ.hokej Lyžiarsky kurz Preskok: roznožka + hra futbal Preskok: skrčka + hra florbal Hodnotenie preskokov Florbal: opakovanie HČJ + hra Volejbal: prihrávka zdola + hra Volejbal: zápasy družstiev Florbal: trestný úder, trestné strielanie + hra flor. Vytrvalostný beh + hra florbal Vytrvalosť v rýchlosti + hra futbal Hodnotenie behu na 100 m + hra florbal Vrh guľou z miesta + hra florbal Vrh guľou – technika sunom, vytrvalostný beh Hodnotenie vrhu guľou + hra futbal Hodnotenie behu na 1500m, hodnotenie TEV	Súťaživosť, emocionálnosť. **Cieľ:** rozvoj koordinačných schopností, rozvoj sily-odrazovej, sebahodnotenie. **Cieľ:** sociologický a psycho. aspekt, Tímová súťaž – zmysel pre kooperáciu Zmysel pre férplej. **Cieľ:** rozvoj Vytrvalostne, rýchlostnej, silovejschopnosti. morálno - vôľových vlastností. Rozvoj sily horných a dolných končatín.	smermi. Základy ľ. hokeja, rýchlokorčuľovanie. Pravidlá gymnastiky na náradí-preskok. Základné preskokové prvky a cviky. Herné systémy. Základné prihrávky vo volejbale. Štandardné situácie vo flor. Rozvoj bežeckej vytrvalosti, rýchlosti. Technika a spôsoby vrhania gule, pravidlá vrhov. Súťaženie. Opakovanie	spomaľovať a zrýchľovať pohyb. Je na odvážny a rád súťaží na ľade. Žiak správne vykonáva preskok, je ohybný, jeho cvičenie je plynulé. Je zdravo odvážny. Žiak vie zahrať trestný úder a trestné strielanie vo flor. Žiak pozná herné systémy a taktiku v šp. Hrách. Vie prihrávať vo volej. Žiak vie vrhať guľou. Žiak podá výkon v behu na 1 500m. a 6Om. Vrhá na vzdialenosť technicky správne.

			Súťaživosť.	HČJ vo fut. a florbale.	

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.

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.

Tretí ročník štvorročnej formy štúdia –chlapci

Čas. rozvrh	Tematický celok	Učivo	Výchovno-vzdelávací cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sep. Okt. Nov. Dec. Jan. Feb.	**Organizáci a hodiny TEV 2 hodiny** OČAZ **Atletika** **8 hodín** **Športové hry** **20 hodín** **Korčuľo-vanie** **6 hodín**	Úvodná hodina. Organizačné pokyny a bezpečnosť pri práci. Kurz ochrany človeka a zdravia Šprint 100 m, rozvoj rýchlosti + hra florbal Skok do výšky-súťaž Vytrvalostný beh + hra florbal Volejbal: opakovanie prihrávok + hra Volejbal: podanie zdola + hra Volejbal. podanie zhora + hra volejbal Florbal: zápasy družstiev Futbal: zápasy družstiev Volejbal: smeč – nácvik + hra volejbal Volejbal: opakovanie HČJ +hra volejbal Volejbal: zápasy družstiev Volejbal: hodnotenie : prihrávky podanie, smeč Futbal, florbal – zápasy družstiev Korčuľovanie: prekladanie vpred + hry na ľade Korčuľovanie: prekladanie vzad + ľ. hokej	**Cieľ:** rozvoj motorických schopností: explozívna sila DK, Rozvoj bežeckej vytrvalosti a rýchlosti. **Cieľ:** rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt, rozvoj odrazovej sily. Súťaživosť, emocionálnosť, kooperácia v koletívnom športe. **Cieľ:** rozvoj sily dolných končatín, otužovanie. Súťaživosť	Správna technika skoku – rozfázovanie pohybu, vytrvalostné behy na stredné vzdialenosti. Základné HČJ vo volejbale, servis a prihrávanie v pohybe, práca s loptou, taktika a herný systém. Základná HČJ vo volejbale Prekladanie na obe strany, rýchlokorčulova nie. Základy ľ.	Žiak beží šprintom 100m, vie skákať do výšky. Je bežecky vytrvalý. Rád hrá futbal a florbal. Žiak podáva zdola aj zhora. Vie smečovať, prihrávať. Pozná volejbalové pravidlá a herné systémy. Rád hrá športové hry a súťaží. Žiak prekladá a vie rýchlo meniť smer jazdy, vie súťažiť

Mar. Apr. Máj Jún	**Gymnastika** **6 hodín** **Hry** **10 hodín** **Atletika** **12 hodín**	Korčuľovanie: ľ. hokej + hry na ľade Korčuľovanie: rýchlokorčuľovanie +súťaž Hrazda: základné toče, výmyk Hrazda: podmet, prešvih, toč vzad Hrazda: hodnotenie Futbal: autový hod + hra futbal Florbal: zápasy družstiev Futbal: rohový kop + hra futbal Florbal: osobná obrana + hra florbal Volejbal: zápasy družstiev Vytrvalostný beh + hra florbal Vytrvalosť v rýchlosti Hod diskom + hra futbal Hod oštepom + hra florbal Hodnotenie behu na 100m + hra futbal Hodnotenie behu na 1500m , hodnotenie TEV	**Cieľ:** rozvoj koordinačných schopností, rozvoj sily horných končatín. Ohybnosť. **Cieľ:** rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt. Sútaživosť. **Cieľ:** rozvoj vytrvalostnej a silovej schopnosti, Rozvoj švihu horných končatín. Súťaživosť, emocionálnosť.	hokeja. Gymnastická terminológia. Cvičíme na hrazde základné cviky. Posiľňujeme HK. Správne prevedenie autového hodu a rohového kopu. Taktika osobnej obrany vo florbale. Kontakt s atletickými vrhmi a hodmi. Technika, pravidlá. Jednoduché pokusy. Upevňujeme bežeckú rýchlosť a vytrvalosť.	na korčuliach. Žiak cvičí jednoduché cvičebné tvary na hrazde, jeho cvičenie je plynulé a estetické. Je odvážny. Žiak vie zahrať rohový kop a autový hod správne. Zapája sa do športových zápasov. Žiak podá výkon v behu na 100m a v behu na 1500. V hode diskom a oštepom. Rád súťaží a pozná atletické pravidlá hodov.

September: 3-dňové cvičenie na ochranu človeka a zdravia.
Učivo: poskytnutie prvej pomoci, orientácia v teréne, práca s mapou a kompasom, kondično-športové cvičenia, poradové cvičenia, ochrana proti chemickému nebezpečenstvu zamorenia, jadrové nebezpečenstvo, prežitie v prírode. **Cieľ:** rozvoj vytrvalostných schopností, získavanie poznatkov a vedomostí z brannej výchovy, otužovanie, práca v kolektíve /sociálne vzťahy/.
September: 3-dňové cvičenie na ochranu človeka a zdravia. **Výchovno-vzdelávací cieľ:** poskytnutie prvej pomoci, orientácia v teréne, práca s mapou a kompasom, kondično-športové cvičenia, poradové cvičenia, ochrana proti chemickému nebezpečenstvu zamorenia, jadrové nebezpečenstvo, prežitie v prírode. Rozvoj vytrvalostných schopností, získavanie poznatkov a vedomostí z brannej výchovy, otužovanie, práca v kolektíve /sociálne vzťahy/. **Obsahový štandard:** každý deň žiak absolvuje vyučovací proces v rámci OČAZ. Je to riešené formou výletu, pochodu, prechádzky, súťaží a preteku. Žiak sa súťažnou a hravou formou (diskusia, prednáška, výklad) oboznamuje s výchovno-vzdelávacími cieľmi OČAZ. **Výkonový štandard:** žiak sa vie orientovať v teréne a prírodnom prostredí. Vie zistiť svetové strany, vie podať-poskytnúť prvú pomoc, vie sa brániť proti chemickému, jadrovému nebezpečenstvu, vie prežiť v prírode, pozná základy turistiky, vie odhadovať vzdialenosť, vie pracovať s buzolou a mapou, pozná základy kondično-športovej prípravy, pozná základné rastliny, stromy, živočíchy v danej oblasti, je vytrvalý, otužilý, nadobudol správne ekologické povedomie, má cit pre prírodu a prírodné bohatstvá.

Štvrtý ročník štvorročnej formy štúdia –chlapci

Čas. rozvrh	Tematický celok	Učivo	Výchovno-vzdelávací cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Sep. Okt. Nov. Dec. Jan. Feb.	**Organizácia hodiny TEV 2 hodiny** **Atletika 10 hodín** **Tance 12 hodín** **Korčuľo-vanie 6 hodín** **Lezenie na umelej stene**	Úvodná hodina. Organizačné pokyny a bezpečnosť pri práci. Rozvoj bežeckej rýchlosti+ hra futbal Hodnotenie šprintu na 100 m. + hra futbal Trojskok + hra florbal Beh na 300 m + hra futbal Štafetové behy + hra florbal Tanec: základné kroky a rytmus Tanec: tanečný pohyb, držanie tela Tanec: polka – nácvik, rytmus Tanec: valčík – nácvik, noty Tanec: tango – nácvik, tanečná choreografia Tanec: hodnotenie : polka, valčík, tango Korčuľovanie: prekladanie vpred, vzad Korčuľovanie: hry na ľade + ľadový hokej Korčuľovanie: rýchlokorčuľovanie + hry na ľade Základy lezenia- základné úchopy Základy lezenia - opakovanie úchopov	**Cieľ:** rozvoj motorických schopností: explozívna sila dolných končatín. Súťaživosť. Tímová spolupráca v štafetách. **Cieľ:** rozvoj rytmickej schopnosti, sociologický aspekt, emocionálnosť. **Cieľ:** rozvoj korčuliarskej schopnosti **Cieľ:** oboznámenie sa s lezením na	Technika správneho trojskoku. Učíme ekonomickosť pohybov počas behu, skoku a atletickú terminológiu. Tanečné základy, rytmus, kroky, terminológia, tanečný pohyb, estetický prejav. Korčuliarsku techniku. Terminológiu, bezpečnosť, základné	Žiak vie: skočiť trojskokom šprintovať 100 m, 300 m,rozbeh, odraz, let, dopad v trojskoku. Odovzdať št. kolík Žiak nadobudol vytrvalosť v rýchlosti. Žiak vie: tancovať polku, valčík, tango, ovláda tanečnú terminológiu. Má cit pre rytmus. Žiak sa rýchlo pohybuje na ľade. Súťaží. Rád korčuluje. Liesť s dopomocou.

	6 hodín	Základy lezenia - výstup s dopomocou	umelej stene	úchopy a chyty	Ovláda terminológiu.
Mar.	**Gymnastika 10 hodín**	Salto + hra futbal Preskok: kôň – roznožka, skrčka Kruhy – základné prvky + hra florbal	**Cieľ:** rozvoj koordinačných schopností, rozvoj sily, sebahodnotenia. Správne držanie tela	Cvičíme na vybraných gym. náradiach. Robíme gym. akrobaciu. Posilňujeme.	Žiak správne vykonáva prvok, je ohybný, jeho cvičenie je plynulé. Je zdravo odvážny.
Apr.	**Športové hry 10**	Futbal: trestný kop + hra Futbal: hra hlavou + hra Futbal: rohový kop + hra Florbal: zápasy družstiev Hodnotenie: futbalu, florbalu	**Cieľ:** rozvoj kinezteticko - diferenciačnej schopnosti, sociologický aspekt. Tímová súťaž - psychologický aspekt.	Futbalová terminológia, pravidlá, učíme taktiku a herné systémy. Trestné, pokutové kopy, aplikáciu hlavičkovania.	Žiak vie používať hru hlavou, vie realizovať trestný kop, vie zaujať osobné bránenie, vie spracovať prihrávky. Ovláda HČJ vo fut. aj flor.
Máj	**Atletika 4 hodiny**	Skok do výšky – zdokonaľovanie + hra futbal Hod diskom, hod oštepom	**Cieľ:** rozvoj sily dolných aj horných končatín, emotívnosť, rozvoj odrazovej schopnosti. Rozvoj švihu HK.	Rozvoj vertikálneho a horizontálneho šivhu. Podiel psychiky na skokanskom výkone. Hádzanie na vzdialenosť – upevňovanie	Hodnotíme výkon a techniku v hodoch. Žiak vie správnu techniku v skoku do výšky flopom.

				techniky hodov.	