

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

### ÚVOD

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

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

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

Pri plánovaní vzdelávacej činnosti je cieľom učiteľa vytvárať pre žiakov podnetné prostredie, ktoré im umožní osvojiť si nové pohybové zručnosti a tie budú predpokladom pre vykonávanie pohybovej aktivity i mimo školského prostredia. V prípade účinného osvojenia si týchto zručností existuje reálna možnosť vytvorenia si trvalého vzťahu k pohybovej aktivite, ktorá je kľúčom k zdravému životnému štýlu.

## CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

Vzdelávací štandard má štyri základné moduly: Zdravie a jeho poruchy, ktorého pohybové činnosti tvoria 10 % z celkového obsahu vzdelávania, Zdravý životný štýl, ktorému je priradených 10 % z celkového obsahu vzdelávania, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť s odporúčaným obsahom v rozsahu 30 %, s využitím športových činností 4. modulu a Športové činnosti pohybového režimu, ktoré predstavujú 50 % z celkovej hodinovej dotácie. Tieto moduly zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Modul s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členený v ročníkoch 1. – 4. na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia atletika (15 %), základy gymnastických športov (15 %), športové hry (25 %), sezónne pohybové činnosti (15 %) a povinne voliteľný tematický celok (30 %). V každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný TC. Voliteľné TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie voliteľných TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení. Obsah voliteľných TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy. Učiteľ môže zaradiť do plánu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. Ako povinne voliteľný tematický celok je možné zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal, a iné športy, a pohybové aktivity ako korčuľovanie, in-line korčuľovanie, snowboarding, ale i tanec, ľadový hokej

a iné pohybové aktivity. V ročníkoch 5. – 8. si učiteľ v rámci modulu Športové činnosti pohybového režimu vyberá z každej oblasti športových činností aspoň 2 ponúkané športy.

Základnou organizačnou formou je 45-minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

## CIELE PREDMETU

### Žiaci

- vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- získajú vedomosti o zdraví ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, preberú zodpovednosť za svoje zdravie,
- rozlišujú základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca,
- získajú vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím,
- vysvetlia pozitívne pôsobenie špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení,
- vedia zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných,
- rozumejú vybraným športovým disciplinám, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností,
- si osvoja poznanie a racionálne správanie ako diváci podujatí, organizátori súťaží, pri poskytovaní prvej pomoci, prekonávaní prekážok v situácii ohrozenia,
- vysvetlia metódy a prostriedky rozvoja pohybových zručností s praktickou ukážkou ich hodnotenia (testovania),
- získajú teoretické vedomosti a praktické zručnosti z vybraných športových disciplín a schopnosť ich aplikácie v životnom štýle,
- si osvoja vykonávanie jednotlivých telesných cvičení a športových činností a dokážu sa premiestňovať v rôznom prostredí a teréne,
- získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnú prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
- sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo šport.

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD PRE 1. – 4. ROČNÍK

### Zdravie a jeho poruchy

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>✓ zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,</li> <li>✓ dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>✓ aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení,</li> <li>✓ poskytnúť prvú pomoc,</li> <li>✓ ohodnotiť správne držanie tela,</li> </ul>	<p>úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</p> <p>cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku</p> <p>hygiena úborov</p> <p>dopomoc a záchrana pri cvičení</p> <p>prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)</p> <p>zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,</p>

<p>✓ vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém.</p>	<p>tonizačný program na správne držanie tela</p> <p>základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</p>
--	---

## Zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vysvetliť základy racionálnej výživy,</li> <li>✓ charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</li> <li>✓ charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,</li> <li>✓ uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa.</li> </ul>	<p>zásady racionálnej výživy</p> <p>pohybový režim, aktívny odpočinok</p> <p>negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí</p> <p>základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</p>

### Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,</li>   <li>✓ posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,</li>   <li>✓ aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</li>   <li>✓ každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,</li> </ul>	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť</p> <p>poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike</p> <p>kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii</p> <p>kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika</p> <p>rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia</p> <p>skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh</p>



### Športové činnosti pohybového režimu

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností,</li> <li>✓ charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov,</li> <li>✓ prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností,</li> <li>✓ aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností,</li> <li>✓ uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci,</li> <li>✓ uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov,</li> </ul>	<p>odborná terminológia telovýchovných a športových činností</p> <p>systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení</p> <p>technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov</p> <p>pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov</p> <p>dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží</p> <p>úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH</p>

✓ popísať význam základných olympijských myšlienok.	OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play
---	--

## Športové činnosti pohybového režimu

### TC: Atletika

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<b>Žiak vie/dokáže</b> ✓ prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín,	technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností  atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh  skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou

## Športové činnosti pohybového režimu

### TC: Základy gymnastických športov

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ popísať štruktúru gymnastických športov,</li>   <li>✓ prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky,</li> </ul>	<p>rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</p> <p>športová gymnastika</p> <p>prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</p> <p>akrobacia</p> <p>ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad</p> <p>skoky a obraty</p> <p>znožmo, skrčmo pripätmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</p>

<p>✓ vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</p> <p>✓ zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach.</p>	<p>cvičenie na náradí a s náradím</p> <p>hrazda po ramená - zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok</p> <p>preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo,</p> <p>kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise</p> <p>moderná gymnastika D</p> <p>švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</p> <p>lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie</p> <p>šatka – závoj – oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie</p> <p>zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60</p>
--	---

	sekúnd výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov
--	---

## Športové činnosti pohybového režimu

### TC: Športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,</li> <li>✓ vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,</li> <li>✓ ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca,</li> <li>✓ využiť herné kombinácie a systémy v hre.</li> </ul>	<p>funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</p> <p>hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</p> <p>basketbal prihrávka, dribling, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,</p> <p>futbal prihrávka, tlmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</p> <p>hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel</p> <p>volejbal</p>

	odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)
--	--



## Športové činnosti pohybového režimu

### TC: Sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ demonštrovať základné plavecké zručnosti,</li> <li>✓ popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok,</li> <li>✓ preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob),</li> <li>✓ vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho,</li> <li>✓ popísať základné techniky jednotlivých jazd oblúkov, brzdení a pod.,</li> <li>✓ správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde,</li> </ul>	<p>plávanie</p> <p>základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)</p> <p>plavecké obrátky, štartový skok,</p> <p>plavecké spôsoby kraul, znak, prsia</p> <p>dopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceho</p> <p>lyžovanie</p> <p>zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie,</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km,</li> <li>✓ správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností,</li> <li>✓ prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností,</li> <li>✓ orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,</li> <li>✓ absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km,</li> <li>✓ v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia,</li> </ul>	<p>oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky</p> <p>bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie</p> <p>pády na lyžiach a vstávanie</p> <p>výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja</p> <p>cvičenia v prírode</p> <p>orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska</p> <p>presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok</p> <p>základné pravidlá ochrany životného prostredia,</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"><li>✓ zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov,</li><li>✓ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.</li></ul>	<p>cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode</p> <p>jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti</p>
---	---

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD PRE 5. – 8. ROČNÍK

### Zdravie a jeho poruchy

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

	skoky, pohybové hry, psychomotorika, štafetové súťaže, redukcia nadhmotnosti, zásady zaťažovania, jazdent, cvičenie vo vode
--	---

## Zdravý životný štýl

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

### Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ rozlišovať cvičenia z hľadiska ich účinku na organizmus,</li>   <li>✓ aplikovať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov,</li>   <li>✓ charakterizovať zásady rozvoja a rozdielov vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti,</li>   <li>✓ aplikovať princípy a prostriedky rozvoja koordinačných schopností,</li> </ul>	<p>cvičenia miernej, strednej, submaximálnej a maximálnej intenzity zaťaženia, určovanie pásma intenzity zaťaženia (aeróbne, anaeróbne, zmiešané), redukcia hmotnosti</p> <p>kondičná gymnastika, body styling, posilňovanie s vlastným telom, s náčiním a na náradí, vrh guľou, atletické hody, akvapower, plyometrický tréning</p> <p>aerobik, atletické behy, cyklistika, korčuľovanie, bežecké lyžovanie, plávanie, štafety</p> <p>skákanie cez švihadlo (rope skipping), streľba, minigolf, golf, cvičenie na úzkej ploche opory, akrobacia, prekážkové dráhy, pohybové hry</p> <p>východiskové polohy, cvičenie vo vise, Klappovo lezenie,</p>

<p>✓ vysvetliť zásady správneho držania tela,</p> <p>✓ aplikovať cvičenia pre rozvoj kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice,</p> <p>✓ rozoznať diferencie rozvoja jednotlivých pohybových schopností, hodnotiť ich a vytvoriť svoj program vlastného rozvoja,</p>	<p>základná gymnastika, športová gymnastika, akvafitnes, joga (asány), strečing</p> <p>motorické testy, prostriedky rozvoja pohybových schopností, somatometrické hodnotenie, testovacie batérie, (skok do diaľky z miesta, predklon v sede, člnkový beh 10 x 5 m, ľahsed za 1 minútu, 12 min. beh, resp. vytrvalostný člnkový beh)</p>
--	---



### Športové činnosti pohybového režimu

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

<p>a nepriamym kontaktom so súperom,</p> <p>✓ preukázať schopnosť zachovania bezpečnosti pri pádoch a uplatniť zásady sebaobrany,</p>	<p>džudo, zápasenie, aikido, karate, tenis, stolný tenis, bedminton, ringo</p> <p>úderové, chvatové, pákové systémy, pomoc pri cvičení a činnostiach</p>
<p><b>Športové činnosti uskutočňované v kolektíve:</b></p> <p>✓ pochopiť rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike pri realizácii športovej hry,</p> <p>✓ vykonať ukážku herných činností jednotlivca aspoň z 2 hier,</p> <p>✓ zorganizovať cvičebnú skupinu, zapojiť sa do rozhodovania hry, súťaže,</p>	<p>nácvik kooperácie v hrách, neverbálna a verbálna komunikácia, praktické úlohy taktických variant v hrách</p> <p>basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, rugby, hokejbal florbal, ultimate frisbee, futsal, boccia, kolky, plážový volejbal, vodné pólo, nohejbal, hokej, indiaka, softbal, T-ball, streetbal, bejzbal</p> <p>pravidlá a systémy súťaží, činnosť rozhodcu</p>
<p><b>Športové činnosti kreatívne a estetické:</b></p> <p>✓ vykonať ukážku pohybu s vybraným náčiním, bez náčinia, na náradí s rôznymi výrazovými prostriedkami,</p>	<p>športová gymnastika, moderná gymnastika, aeróbna gymnastika, skoky na trampolíne</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zostaviť rozcvičenie pri hudbe,</li> <li>✓ pochopiť význam taktu, rytmu, melódie a využiť ich v spojitosti s pohybovou kultúrou tela,</li> <li>✓ vytvoriť individuálnu a kolektívnu pohybovú väzbu, skladbu a využiť ich v spojitosti s hudbou,</li> </ul>	<p>pohybové hry, cvičenie s náčiním, cvičenie bez náčinia, základná gymnastika</p> <p>rytmus dýchania a rytmus pohybu, výber melódie a pohyb,</p> <p>tance, zumba, akvabely, krasokorčuľovanie, tvorba pohybovej skladby, gymteam, pódiové vystúpenia</p>
<p><b>Športové činnosti v prírodnom prostredí:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ premiestniť sa špecifickou pohybovou činnosťou vo vodnom prostredí, v zimnej a letnej prírode,</li> <li>✓ pochopiť rozdielnosť účinku pohybových aktivít v rôznom prostredí,</li> <li>✓ demonštrovať osvojené základné pohybové zručnosti vo vonkajšom prostredí,</li> <li>✓ vykonávať pohybové aktivity s rešpektovaním zásad ochrany životného prostredia.</li> </ul>	<p>bežecké lyžovanie, zjazdové lyžovanie, snoubording, plávanie, kanoistika, turistika, veslovanie, biatlon, orientačný beh, cyklistika</p> <p>orientácia v priestore, zásady otužovania v zimnej prírode, saunovanie, prekonávanie prírodných prekážok</p> <p>lezenie, kempovanie, zlaňovanie, plávanie, orientácia podľa mapy</p> <p>teoretické a praktické zručnosti dodržiavania zásad pohybu a pobytu v prírode</p>