

UČEBNÉ OSNOVY

Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Názov predmetu	TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA
Časový rozsah výučby podľa i-ŠVP + i--ŠkVP	2 + 0 hodiny týždenne, spolu ročne 66 vyučovacích hodín
Ročník	šiesty
Škola (názov, adresa)	Základná škola - Školská 840, 930 37 Lehnice
Stupeň vzdelania	ISCED 2
Názov I-ŠkVP	Naše storočie bude také, ako si preň vychováme naše deti.
Dĺžka štúdia	5 rokov
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom i-ŠVP pre príslušný predmet.

<http://www.minedu.sk/data/att/7504.pdf>

1. Charakteristiku predmetu, jeho význam v obsahu vzdelávania

Charakteristika vyučovacieho 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. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

Učivo vyučovacieho predmetu sa skladá z častí, ktoré tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životosprávy, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch **modulov**.

1. **Zdravie a jeho poruchy**
2. **Zdravý životný štýl**
3. **Zdatnosť a pohybová výkonnosť**
4. **Športové činnosti pohybového režimu**

Učivo bolo zaradené do výučby z dôvodu zdravého vývinu žiakov. Na hodinách budeme využívať medzipredmetové vzťahy hlavne s predmetmi: HUV, VYV, BIO, GEG, FYZ, ETV. V predmete bude uprednostňovaná vyučovacia hodina ako hlavná forma organizácie. Vyučovanie sa realizuje v telocvični, na školských ihriskách, v teréne, na štadióne ŠK Lehnice. Trieda sa delí na 2 skupiny (chlapci a dievčatá) a pri nižšom počte žiakov v triede sú z dvoch tried vytvorené 2 skupiny.

Ciele jednotlivých modulov

Zdravie a jeho poruchy

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie.
- mať vytvorenú hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,
- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

2. Rozvíjajúce ciele, predmetové spôsobilosti, vychádzajúce z kľúčových spôsobilostí

Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno -časových aktivít.

Učebné kompetencie

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa správa empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

A. Základné tematické celky

<i>Testovanie</i>
<i>Atletika</i>
<i>Športové hry</i>
<i>Gymnastika</i>
<i>Cvičenie v prírode</i>
S P O L U 66 hodín

4. Hodnotenie predmetu

Vyučujúci si budú viesť o každom žiakovi záznam o jednotlivých výkonoch, o nosení úborov a účasti na hodinách TSV (z dôvodu choroby, neprítomnosti na vyučovaní, zabúdanie si športových úborov). Žiakovi je povolené zabudnúť si úbor jedenkrát za polrok. Našou úlohou je, aby bolo každé dieťa úspešné. Povzbudzovaním ho budeme viesť k tomu aby dokázal prekonať rôzne prekážky a aby mal pocit radosti z dosiahnutého výkonu. Za úspech považujeme, keď sa žiak zlepší oproti svojmu predchádzajúcemu výkonu. Výkony žiakov budeme posudzovať podľa ich vlastných možností a schopností, teda pomer medzi výkonom a schopnosťami žiaka. Podľa toho aký posun vpred urobil, ako využíva svoj potenciál. Žiaci budú z predmetu hodnotení slovne. Popri výsledku, ktorý dieťa dosiahlo, budeme zohľadňovať aj cestu, ktorú potrebovalo, aby k nemu prišlo, veľkosť úsilia, mieru prekonania seba samého.

Tematický plán učiteľa

Vzdelávacia oblasť: Človek a spoločnosť

Počet hodín: 2 hod. týž./66 hod. ročne

Predmet: Telesná a športová výchova

Ročník: 6. dievčatá

Vyučujúci: Mgr. Mikuláš Zemanek

TC, okruh, hod.	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezová téma	Metódy a formy práce	Učebné zdroje
Testovanie 11.hod.	Úvodná hodina, poučenie o bezpečnosti pri cvičení, meranie vážení, (1h)	<ul style="list-style-type: none"> základná terminológia technika testových disciplín, organizácia testovania (časomerač, zapisovateľ), zásady fair-play, 	poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,	OSR CG	Individuálna, hromadná	Šimonek J. a kol.: Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy
	Kondičná príprava k testu (kondičná chôdza/kondičný beh, behy na krátke vzdialenosti, šprinty, cviky plnou loptou) (5h)					
	Testovanie skok z miesta, výdrž v zhybe, hod plnou loptou, dosahovanie v sede, člnkový beh, sed/ľah(5.hod)					
Atletika, 15.hod.	Štartové povely	<ul style="list-style-type: none"> základná terminológia a systematika atletických disciplín, technika atletických disciplín, základné pravidlá súťažení a rozhodovania atletických súťaží, organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ), zásady fair-play, bezpečnosť a úrazová zábrana, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže 	vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite, poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, poznať význam rozcvičenia a vedieť sa aktívne zapojiť do jeho vedenia, poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.	OSR ENV OŽZ NPPO	Individuálna, skupinová, hromadná	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, Metodiky a pravidlá jednotlivých športov – vydavateľstvá športovej literatúry;
	Bežecká abeceda, polovysoký štart					
	Nízky, polovysoký štart					
	Beh na 50 m/beh na 60 m					
	Beh na 800 m – D, Beh na 800 m - Ch					
	12 min. vytrvalostný beh					
	Hod kriketovou loptičkou - nácvik					
	Hod kriketovou loptičkou –výkon					
	Vrh guľou					
	Skok do diaľky - nácvik					
	Skok do diaľky - zdokonalenie					
	Vytrvalostný člnkový beh					
	Švihový, šľapavý beh					
	Štafetový beh					
Štafety s náčiním						
Športové hry, 19. hod.	Basketbal	<ul style="list-style-type: none"> systematika herných činností, základná terminológia, technika herných činností jednotlivca, herné kombinácie a herné systémy, herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, 	vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, vedieť zostaviť a prakticky viesť	OSR OŽZ NPPO FIG	Skupinová, hromadná	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, Metodiky a pravidlá jednotlivých športov – vydavateľstvá športovej literatúry;
	Zjednodušené pravidlá					
	Bránenie útočníka s loptou, bez lopty					
	Bránenie útočníka s loptou, bez lopty					
	Zápasy družstiev					
	Zápasy družstiev					
	Futbal - Ch					
	Vedenie lopty					
	Strel'ba z miesta. Herné systémy					
Odoberanie lopty. Herné pravidlá.						

	<p>Prihrávky. Strel'ba. Zápas družstiev</p> <p>Vybíjaná - D Pravidlá. Útočné kombinácie. Herné systémy Zápasy družstiev Zápasy</p> <p>Prehadzovaná Základné pravidlá – ihrisko, lopta, set, body, podanie, hráčske funkcie, chyby v hre, zásady úrazovej zábrany Odbitie – (obojručne zhora po pohybe, obojručne zdola z miesta.) Podanie zdola a priame podanie zhora. Prihrávka na hráča pri sieti. Prehadzovaná– hra Volejbal – hra</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ základné pravidlá vybraných športových hier, ▪ organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.) ▪ zásady fair-play. 	<p>rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím, vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,</p> <p>vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.</p>			
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Gymnastika, 15 hod.</p>	<p>Kotúľ vpred, kotúľ vzad Kotúle vo väzbách Stojka na lopatkách Preskoky - roznožka Stojka na rukách, stojka na hlave, premet bokom Kruhy – kmihanie, húpanie, zoskoky Kruhy- obraty v hupe, zhyb v predhupe Rytmická gymnastika Preskoky cez švihadlo Cvičenie s náčiním Skoky a obraty Preskoky Náskok a odraz z mostíka, zo vzporu ležmo vzpor skrčmo, výskok do vzporu drepmo na debnu. Roznožka cez kozu na šírku – nácvik Skrčka cez kozu – nácvik Cvičenie v prírode (6h)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, ▪ zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov, ▪ terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov, ▪ disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky žien, mužov; športového aerobiku, modernej gymnastiky, ▪ prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby, zásady bezpečného správania, dopomoc, záchrana pri cvičení, ▪ zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity, 	<p>poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ</p> <p>vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,</p> <p>uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,</p> <p>vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,</p> <p>dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,</p> <p>vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.</p>	<p>OSR OŽZ</p> <p>NPPO FIG</p>	<p>Individuálna, skupinová, hromadná</p>	<p>Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy,</p> <p>Metodiky a pravidlá jednotlivých športov – vydavateľstvá športovej literatúry;</p>

	Presun mierne členitým terénom, cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov – jednotlivito, vo dvojiciach.					
	Výber, príprava a likvidácia ohniska.					
	Orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, orientácia podľa mapy.					
	Praktické poskytnutie prvej pomoci – umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, povrchové poranenia, zlomeniny, omrzliny, popáleniny					
	Vofné hry					
	Vofné hry					

Prierezové témy:

Multikultúrna výchova	MUV	Osobnostný a sociálny rozvoj	OSR
Mediálna výchova	MDV	Tvorba projektu a prezentačné zručnosti	TPPZ
Environmentálna výchova	ENV	Finančná gramotnosť	FIG
Národný program prevencie obezity	NPPO	Čitateľská gramotnosť	CG

Tematický plán učiteľa

Vzdelávacia oblasť: Človek a spoločnosť

Počet hodín: 2 hod. týž./66 hod. ročne

Predmet: Telesná a športová výchova

Ročník: 6. - chlapci

Vyučujúci: Mgr. Mikuláš Zemanek

TC, okruh, hod.	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezová téma	Metódy a formy práce	Učebné zdroje
Testovanie 11.hod.	Úvodná hodina, poučenie o bezpečnosti pri cvičení, meranie váženie, (1h)	<ul style="list-style-type: none"> základná terminológia technika testových disciplín, organizácia testovania (časomerač, zapisovateľ), zásady fair-play, 	poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,	OSR CG	Individuálna, hromadná	Šimonek J. a kol.: Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy
	Kondičná príprava k testu (kondičná chôdza/kondičný beh, behy na krátke vzdialenosti, šprinty, cviky plnou loptou) (5h)					
	Testovanie skok z miesta, výdrž v zhybe, hod plnou loptou, dosahovanie v sede, člnkový beh, sed/fah(5.hod)					
Atletika, 15.hod.	Štartové povely	<ul style="list-style-type: none"> základná terminológia a systematika atletických disciplín, technika atletických disciplín, základné pravidlá súťažení a rozhodovania atletických súťaží, organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ), zásady fair-play, bezpečnosť a úrazová zábrana, zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže 	vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať, poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využíva ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite, poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, poznať význam rozcvičenia a vedieť sa aktívne zapojiť do jeho vedenia, poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.	OSR ENV OŽZ NPPO	Individuálna, skupinová, hromadná	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, Metodiky a pravidlá jednotlivých športov – vydavateľstvá športovej literatúry;
	Bežecská abeceda, polovysoký štart					
	Nízky, polovysoký štart					
	Beh na 50 m/beh na 60 m					
	Beh na 800 m – D, Beh na 800 m - Ch					
	12 min. vytrvalostný beh					
	Hod kriketovou loptičkou - nácvik					
	Hod kriketovou loptičkou –výkon					
	Vrh guľou					
	Skok do diaľky - nácvik					
	Skok do diaľky - zdokonalenie					
	Vytrvalostný člnkový beh					
	Švihový, šľapavý beh					
	Štafetový beh					
Štafety s náčiním						
Športové hry, 19. hod.	Basketbal	<ul style="list-style-type: none"> systematika herných činností, základná terminológia, technika herných činností jednotlivca, herné kombinácie a herné systémy, herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, 	vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy, vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier, vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím,	OSR OŽZ NPPO FIG	Skupinová, hromadná	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, Metodiky a pravidlá jednotlivých športov – vydavateľstvá športovej literatúry;
	Zjednodušené pravidlá					
	Bránenie útočníka s loptou, bez lopty					
	Bránenie útočníka s loptou, bez lopty					
	Zápasy družstiev					
	Zápasy družstiev					
	Futbal - Ch					
	Vedenie lopty					
	Strelba z miesta. Herné systémy					
Odoberanie lopty. Herné pravidlá. Prihrávky. Strelba.						

	<p>Zápas družstiev</p> <p>Vybíjaná - D</p> <p>Pravidlá.</p> <p>Útočné kombinácie. Herné systémy</p> <p>Zápasy družstiev</p> <p>Zápasy</p> <p>Prehadzovaná</p> <p>Základné pravidlá – ihrisko, lopta, set, body, podanie, hráčske funkcie, chyby v hre, zásady úrazovej zábrany</p> <p>Odbitie – (obojučne zhora po pohybe, obojučne zdola z miesta.)</p> <p>Podanie zdola a priame podanie zhora.</p> <p>Prihrávka na hráča pri sieti.</p> <p>Prehadzovaná– hra</p> <p>Volejbal – hra</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ základné pravidlá vybraných športových hier, ▪ organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.) ▪ zásady fair-play. 	<p>vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva,</p> <p>vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.</p>			
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Gymnastika, 15 hod.</p>	<p>Kotúľ vpred, kotúľ vzad</p> <p>Kotúle vo väzbách</p> <p>Stojka na lopatkách</p> <p>Preskoky - roznožka</p> <p>Stojka na rukách, stojka na hlave, premet bokom</p> <p>Kruhy – kmihanie, húpanie, zoskoky</p> <p>Kruhy- obraty v hupe, zhyb v predhupe</p> <p>Rytmická gymnastika</p> <p>Preskoky cez švihadlo</p> <p>Cvičenie s náčiním</p> <p>Skoky a obraty</p> <p>Preskoky</p> <p>Náskok a odraz z mostíka, zo vzporu ležmo vzpor skrčmo, výskok do vzporu drepmo na debnu.</p> <p>Roznožka cez kozu na šírku – nácvik</p> <p>Skrčka cez kozu – nácvik</p> <p>Cvičenie v prírode (6h)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, ▪ zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov, ▪ terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov, ▪ disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky žien, mužov; športového aerobiku, modernej gymnastiky, ▪ prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby, zásady bezpečného správania, dopomoc, záchrana pri cvičení, ▪ zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity, 	<p>poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ</p> <p>vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport,</p> <p>uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,</p> <p>vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu,</p> <p>dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,</p> <p>vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň.</p>	<p>OSR OŽZ</p> <p>NPPO FIG</p>	<p>Individuálna, skupinová, hromadná</p>	<p>Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy,</p> <p>Metodiky a pravidlá jednotlivých športov – vydavateľstvá športovej literatúry;</p>

	Presun mierne členitým terénom, cvičenie rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov – jednotlivito, vo dvojiciach.					
	Výber, príprava a likvidácia ohniska.					
	Orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, orientácia podľa mapy.					
	Praktické poskytnutie prvej pomoci – umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, povrchové poranenia, zlomeniny, omrzliny, popáleniny					
	Vofné hry					
	Vofné hry					

Prierezové témy:

Multikultúrna výchova

MUV

Osobnostný a sociálny rozvoj

OSR

Mediálna výchova

MDV

Tvorba projektu a prezentačné zručnosti

TPPZ

Environmentálna výchova

ENV

Finančná gramotnosť

FIG

Národný program prevencie obezity

NPPO

Čitateľská gramotnosť

CG