Základná škola, Jedľové Kostoľany 75

**ŠKOLSKÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Vzdelávacia oblasť:** | **Zdravie a pohyb** |
| **Názov predmetov:** | **Telesná a športová výchova** |
| **Časový rozsah výučby:** | **5. roč.– 2 h / týždeň 66 h / rok**  **6. roč.– 2 h / týždeň 66 h / rok**  **7. roč.– 2 h / týždeň 66 h / rok**  **8. roč. – 2 h / týždeň 66 h / rok**  **9. roč. – 2 h / týždeň 66 h / rok** |
| **Ročník:** | **piaty, šiesty, siedmy, ôsmy, deviaty** |
| **Stupeň vzdelania:** | **ISCED 2** |
| **Dĺžka štúdia:** | **5 rokov** |
| **Forma štúdia:** | **denná** |
| **Vyučovací jazyk:** | **slovenský** |

**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.

**CIELE PREDMETU**

Žiaci:

* vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
* získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,
* získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnú prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
* osvoja si zásady správnej výživy,
* vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
* vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,
* rozvíjajú pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,
* osvoja si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
* sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

**HODNOTENIE PREDMETU**

Hodnotenie vyučovacieho predmetu sa uskutočňuje klasifikáciou podľa Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy. Žiak bude v priebehu školského roka hodnotený v zmysle metodických pokynov pre hodnotenie a klasifikáciu žiaka schválených MŠ SR. Bude hodnotený priebežne, bude používané sumatívne aj formatívne hodnotenie žiaka. Na diagnostiku vstupných a výstupných schopností budú využívané  výstupné testy- Eurofit.

Pri hodinovej dotácii 2h/1 týždeň bude žiak ústne skúšaný aspoň 1-krát v polročnom klasifikačnom období z pravidiel pohybovej aktivity. Hodnotiť sa bude hlavne osvojenie si základných poznatkov stanovených výkonovou časťou vzdelávacieho štandardu.

Prospech žiakov v jednotlivých ročníkoch je klasifikovaný známkami klasifikačnej stupnice: 1 (výborný), 2(chválitebný), 3(dobrý), 4(dostatočný), 5(nedostatočný).

Súčasťou hodnotenia je aj účasť a umiestnenie na školských súťažiach.

**VZDELÁVACÍ ŠTANDARD**

**Zdravie a jeho poruchy**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Výkonový štandard*** | ***Obsahový štandard*** |
| Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže:   * vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej   činnosti,   * zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok, * dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, * aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení, * poskytnúť prvú pomoc, * ohodnotiť správne držanie tela, * vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém, | * úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením * cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku * hygiena úborov * dopomoc a záchrana pri cvičení * prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín) * zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela * základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity |

**Zdravý životný štýl**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Výkonový štandard*** | ***Obsahový štandard*** |
| * vysvetliť základy racionálnej výživy, * charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce⎫ zdravý životný štýl, * charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach⎫ s negatívnym dopadom na zdravie človeka, * uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,⎫ | * zásady racionálnej výživy * pohybový režim, aktívny odpočinok * negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí * základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.) |

**Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Výkonový štandard*** | ***Obsahový štandard*** |
| * posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti, * posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných * noriem, aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, * každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností, | * poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť * poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike * kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii * kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika * rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia * skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh |

**Športové činnosti pohybového režimu**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Výkonový štandard*** | ***Obsahový štandard*** |
| * používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, * charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov, * prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností, * aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností, * uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia organizátori, diváci, * uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov, * popísať význam základných olympijských myšlienok, | * odborná terminológia telovýchovných a športových činností * systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení * technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov * pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov * dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží * úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH * OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair–play |

**VZDELÁVACÍ ŠTANDARD**

**5. ročník**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Počet hodín** | **Obsahový štandard** | **Výkonový štandard** | **Prierezové témy** |
| **Úvod, testová**  **batéria** | **4** | Vstupné testy  Výstupné testy | Vedieť uviesť príklady praktického využitia telesnej výchovy v bežnom živote, uviesť príklady vzniku vybraných športov. | OSR  MRV |
| **Atletika** | **14** | 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 | prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín | OSR  TPP  OŽZ  MUV |
| **Základy gymnastických športov** | **10** | rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) športová gymnastika prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, | popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej  a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,  ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách, preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH,  moderná gymnastika D švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie | OSR  TPP  MRV |
| **Športová hra - Hádzaná** | **14** | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy  hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre  hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, | TPP  MEV  OSR |
| **Športová hra - Futbal (Ch)** | **14** | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy  hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre  futbal prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, | TPP  MEV  MUV  OSR |
| **Športová hra - Vybíjaná (D)** | **14** | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy  hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre  prihrávka, nabitie, vybitie, útok, hra | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, | OSR  OŽZ |
| **Florbal** | **6** | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy  hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre  práca s loptou, vedenie, prihrávky, streľba, útok, obrana, hra | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, | TPP  MRV  OSR |
| **Sezónne činnosti** | **4** | cvičenia v prírode orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska,  cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode. | orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov,  zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov, | OSR  OŽZ  ENV |

Učebné osnovy v 5. ročníku sú totožné so vzdelávacím štandardom IŠVP pre príslušný predmet.

**6. ročník**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Počet hodín** | **Obsahový štandard** | **Výkonový štandard** | **Prierezové témy** |
| **Úvod, testová**  **batéria** | **2** | Vstupné testy  Výstupné testy | Vedieť uviesť príklady praktického využitia telesnej výchovy v bežnom živote, uviesť príklady vzniku vybraných športov. | OSR  MRV |
| **Atletika** | **8** | atletická abeceda, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh ,skok do diaľky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou | prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín | OSR  TPP  OŽZ  MUV |
| **Základy gymnastických športov** | **10** | rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) športová gymnastika prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, | popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej  a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,  ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách, preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH,  moderná gymnastika D švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie | OSR  TPP  MRV |
| **Športová hra - Hádzaná** | **12** | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy  hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre  hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, | TPP  MRV  OSR |
| **Športová hra - Futbal (Ch)** | **11** | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy  hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre  futbal prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, | TPP  MRV  MUV  OSR |
| **Športová hra - Vybíjaná (D)** | **11** | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy  hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre  prihrávka, nabitie, vybitie, útok, hra | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, | OSR  OŽZ |
| **Florbal** | **13** | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy  hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre  práca s loptou, vedenie, prihrávky, streľba, útok, obrana, hra | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, | TPP  MRV  OSR |
| **Plávanie** | **10** | plávanie  základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do  vody, ponáranie)  plavecké obrátky, štartový skok,  plavecké spôsoby kraul, znak, prsia  pomoc unavenému plavcovi,  základy záchrany topiaceho | demonštrovať  základné plavecké zručnosti,  popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe  a štartový skok.  preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom  a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob),  vysvetliť spôsoby pomoci a záchrany  topiaceho | OSR  OŽZ  ENV |

**ZÁVER**

Učebné osnovy v 6. ročníku sú totožné so vzdelávacím štandardom IŠVP pre príslušný predmet.

**7. ročník**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Počet hodín** | **Obsahový štandard** | **Výkonový štandard** | **Prierezové témy** |
| **Úvod, testová**  **batéria** |  | Poučenie o BOZP, hodnotenie predmetu | Vedieť uviesť príklady praktického využitia telesnej výchovy v bežnom živote, uviesť príklady vzniku vybraných športov. | OSR |
| **Atletika ( CH,D)** | **13** | Bežecká abeceda  Beh na 60 m  Beh na 300 m- D / 600m CH  Skok do diaľky – nácvik  Vytrvalostný beh  Hod granátom  Hod kriketovou loptičkou  Beh na 600 m D- 1000m -CH kontrola  Štafetový beh – zdokonaľovanie  Štafetový beh – kontrola  Prekážkový beh – nácvik | prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín  Vysvetliť základné poznatky z biológie človeka súvisiace s  účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus. | OSR  ENV |
| **Základy gymnastických športov (CH,D)**  **Kondičná gymnastika –(D,CH)** | **16** | Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) športová gymnastika prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov,  Roznožka cez kozu na šírku- D dĺžku-CH  Skrčka cez kozu na šírku  Skrčka cez kozu na šírku - CH  Debna – výskok do vzporu drepmo, zoskok  Kôň na šírku  Kľuky v kľaku  Kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu  Kľuky vo vzpore ležmo vpredu  Kľuky vo vzpore ležmo vzadu  Kľuky znožmo  Kľuky roznožmo  Relaxačvé cvičenia  **Chlapci:**  Kotúľové väzby – zdokonaľovanie  stojka na rukách – kotúľ vpred  Premet bokom – zdokonaľovanie  Švihadlo – preskoky z miesta znožmo, jednonožne  Švihadlo – skrižmo, striedavonožne | Popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej  a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,  ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách, preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH,  moderná gymnastika D švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie | OSR  TPP  MRV |
| **Športová hra – Volejbal**  **CH ,D** | **8** | Preberanie lopty - zdokonaľovanie  Vedenie lopty, obchádzanie súpera - zdokonaľovanie  Obsadzovanie hráča s loptou a bez lopty  Relaxačné cvičenia  Odbitie zhora – obojruč  Odbitie zhora v pohybe  Odbitie zdola pred sebou  Odbitie obojruč zdola na určenú vzdialenosť  Prihrávky vo dvojici  Prihrávky v skupine 3-3, 4- 4  Podanie zhora, zdola  Prihrávka na sieť po podaní súpera | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, |  |
| **Výberový tematický celok (D , CH)** | **4** | Bedminton – zdokonaľovanie podania  Bedminton – zdokonaľovanie prihrávok  Bedminton – hra ponad sieť | Prakticky ukázať a uplatniť techniku základných  herných činností. |  |
| **Florbal (CH,D)** | **13** | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy  hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre  práca s loptou, vedenie, prihrávky, streľba, útok, obrana, hra | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, |  |
| **Sezónne činnosti – Cvičenie v prírode**  **(CH,D)** | **6** | Vycházka do prírody  Beh v teréne  Orientácia v teréne  Chôdza do kopca  Relaxačné cvičenia | Správne prispôsobiť výstroj do terénu.  Absolvovať súvislý presun v teréne.  Opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v  prírodnom prostredí. | ENV |
| **Výstupné testovanie**  **(CH,D)** | **6** | Člnkový beh 10x5 m  Skok do diaľky z miesta  Ľah – sed (počet za 30 sekúnd)  Beh za 12 minút  Výdrž v zhybe  Zhodnotenie práce v školskom roku | Posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej  výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem. |  |

**ZÁVER**

Učebné osnovy v 7. ročníku sú totožné so vzdelávacím štandardom IŠVP pre príslušný predmet.

**8. ročník**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Počet hodín** | **Obsahový štandard** | **Výkonový štandard** | **Prierezové témy** |
| **Úvod, testová**  **batéria** |  | Poučenie o BOZP, hodnotenie predmetu | Vedieť uviesť príklady praktického využitia telesnej výchovy v bežnom živote, uviesť príklady vzniku vybraných športov. | OSR |
| **Atletika ( CH,D)** | **13** | Bežecká abeceda  Beh na 60 m  Beh na 300 m- D / 600m CH  Skok do diaľky – nácvik  Vytrvalostný beh  Hod granátom  Hod kriketovou loptičkou  Beh na 600 m D- 1000m -CH kontrola  Štafetový beh – zdokonaľovanie  Štafetový beh – kontrola  Prekážkový beh – nácvik | prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín  Vysvetliť základné poznatky z biológie človeka súvisiace s  účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus. | OSR  ENV |
| **Základy gymnastických športov (CH,D)**  **Kondičná gymnastika –(D,CH)** | **16** | Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) športová gymnastika prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov,  Roznožka cez kozu na šírku- D dĺžku-CH  Skrčka cez kozu na šírku  Skrčka cez kozu na šírku - CH  Debna – výskok do vzporu drepmo, zoskok  Kôň na šírku  Kľuky v kľaku  Kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu  Kľuky vo vzpore ležmo vpredu  Kľuky vo vzpore ležmo vzadu  Kľuky znožmo  Kľuky roznožmo  Relaxačvé cvičenia  **Chlapci:**  Kotúľové väzby – zdokonaľovanie  stojka na rukách – kotúľ vpred  Premet bokom – zdokonaľovanie  Švihadlo – preskoky z miesta znožmo, jednonožne  Švihadlo – skrižmo, striedavonožne | Popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej  a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,  ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách, preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH,  moderná gymnastika D švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie | OSR  TPPZ  MEV |
| **Športová hra – Basketbal**  **CH ,D** | **13** | Prihrávka,  Dribling,  Streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti,  Bránenie hráča bez lopty a s loptou, Hrať na dva koše podľa pravidiel | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, |  |
| **Výberový tematický celok (D , CH)** | **4** | Bedminton – zdokonaľovanie podania  Bedminton – zdokonaľovanie prihrávok  Bedminton – hra ponad sieť | Prakticky ukázať a uplatniť techniku základných  herných činností. |  |
| **Florbal (CH,D)** | **8** | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy  hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre  práca s loptou, vedenie, prihrávky, streľba, útok, obrana, hra | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, |  |
| **Sezónne činnosti – Cvičenie v prírode**  **(CH,D)** | **6** | cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode | Správne prispôsobiť výstroj do terénu.  v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia, zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov | ENV |
| **Výstupné testovanie**  **(CH,D)** | **6** | Člnkový beh 10x5 m  Skok do diaľky z miesta  Ľah – sed (počet za 30 sekúnd)  Beh za 12 minút  Výdrž v zhybe  Zhodnotenie práce v školskom roku | Posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej  výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem. |  |

**ZÁVER**

Učebné osnovy v 8. ročníku sú totožné so vzdelávacím štandardom IŠVP pre príslušný predmet.

**9. ročník**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Počet hodín** | **Obsahový štandard** | **Výkonový štandard** | **Prierezové témy** |
| **Úvod, testová**  **batéria** |  | Poučenie o BOZP, hodnotenie predmetu | Vedieť uviesť príklady praktického využitia telesnej výchovy v bežnom živote, uviesť príklady vzniku vybraných športov. | OSR |
| **Atletika ( CH,D)** | **14** | Bežecká abeceda  Beh na 60 m  Beh na 300 m- D / 600m CH  Skok do diaľky – nácvik  Vytrvalostný beh  Hod granátom  Hod kriketovou loptičkou  Beh na 600 m D- 1000m -CH kontrola  Štafetový beh – zdokonaľovanie  Štafetový beh – kontrola  Prekážkový beh – nácvik | prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín  Vysvetliť základné poznatky z biológie človeka súvisiace s  účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus. | OSR  ENV |
| **Základy gymnastických športov (CH,D)**  **Kondičná gymnastika –(D,CH)** | **10** | Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) športová gymnastika prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov,  Roznožka cez kozu na šírku- D dĺžku-CH  Skrčka cez kozu na šírku  Skrčka cez kozu na šírku - CH  Debna – výskok do vzporu drepmo, zoskok  Kôň na šírku  Kľuky v kľaku  Kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu  Kľuky vo vzpore ležmo vpredu  Kľuky vo vzpore ležmo vzadu  Kľuky znožmo  Kľuky roznožmo  Relaxačvé cvičenia  **Chlapci:**  Kotúľové väzby – zdokonaľovanie  stojka na rukách – kotúľ vpred  Premet bokom – zdokonaľovanie  Švihadlo – preskoky z miesta znožmo, jednonožne  Švihadlo – skrižmo, striedavonožne | Popísať štruktúru gymnastických športov, prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej  a modernej gymnastiky, vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,  ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách, preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH,  moderná gymnastika D švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie | OSR  TPPZ  MEV |
| **Športová hra – Futbal**  **CH ,D**  **Športová hra – Hádzané CH, D** | **5**  **5** | prihrávka, tlmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa  prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, |  |
| **Výberový tematický celok (D , CH)** | **4** | Bedminton – zdokonaľovanie podania  Bedminton – zdokonaľovanie prihrávok  Bedminton – hra ponad sieť | Prakticky ukázať a uplatniť techniku základných  herných činností. |  |
| **Florbal (CH,D)**  **Volejbal (CH, D)** | **10**  **6** | funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy  hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre  práca s loptou, vedenie, prihrávky, streľba, útok, obrana, hra  volejbal odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3) | pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,  vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva,  ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných  činností jednotlivca,  využiť herné kombinácie a systémy v hre, |  |
| **Sezónne činnosti – Cvičenie v prírode**  **(CH,D)** | **6** | Beh v teréne  Orientácia v teréne  Chôdza do kopca  orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok základné pravidlá ochrany životného prostredia, cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti | Správne prispôsobiť výstroj do terénu.  Absolvovať súvislý presun v teréne.  Opísať a vysvetliť základné pravidlá správania sa v  prírodnom prostredí.  absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km, | ENV |
| **Výstupné testovanie**  **(CH,D)** | **6** | Člnkový beh 10x5 m  Skok do diaľky z miesta  Ľah – sed (počet za 30 sekúnd)  Beh za 12 minút  Výdrž v zhybe  Zhodnotenie práce v školskom roku | Posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej  výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem. |  |

**ZÁVER**

Učebné osnovy v 9. ročníku sú totožné so vzdelávacím štandardom IŠVP pre príslušný predmet.

**Poznámka:** Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom IŠVP pre príslušný predmet.

Výchovno-vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania sú v súlade s cieľmi a obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho

štandardu pre vyučovací predmet telesná a športová výchova, schváleného ako súčasť inovovaného ŠVP pre 2. stupeň základnej

školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.