

ZDRAVIE A POHYB



⇒ TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Názov školy		Základná škola Jana Amosa Komenského		
Adresa		Komenského 1227/8, 926 01 Sered'		
Riaditeľka školy		PaedDr. Paulína Krivosudská		
Koordinátor pracovného tímu		1.cyklus	2.cyklus	3.cyklus
Telesná a športová výchova		Mgr. Porubská PaedDr. Očenášová	PaedDr. Očenášová Mgr. Porubská	Mgr. Juríček
Použitá literatúra		Štátny vzdelávací program pre základné vzdelávanie (ďalej len „ŠVP“) schválený dňa 31. 3. 2023 pod č. 2023/831:7-A2140		
Platnosť dokumentu		Postupné zavádzanie od šk. roka 2023/2024 od 1. ročníka		
Vypracovanie dokumentu		jún 2024, úprava marec 2025, jún 2026 v súlade s Dodatkom č. 5		
Grafická úprava		PaedDr. Paulína Krivosudská		
Kontakt	telefónne č.	031 6270151 alebo 031 6270140		
	e-mail	zskom@zskomsered.sk, zskomsered@gmail.com		



OBSAH

ZDRAVIE A POHYB	3
 Učebné osnovy pre 1. cyklus telesnej a športovej výchovy	
Telesná a športová výchova 1.ročník	05
Telesná a športová výchova 2.ročník	07
Telesná a športová výchova 3.ročník	09
 Učebné osnovy pre 2. cyklus telesnej a športovej výchovy	
Telesná a športová výchova 4.ročník	11
Telesná a športová výchova 5.ročník	14
 Učebné osnovy pre 3. cyklus telesnej a športovej výchovy	
Telesná a športová výchova 6.ročník	16
Telesná a športová výchova 7.ročník	18
Telesná a športová výchova 8.ročník	21
Telesná a športová výchova 9.ročník	23

ZDRAVIE A POHYB - charakteristika vzdelávacej oblasti

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára u žiaka priestor pre rozvoj pohybovej a zdravotnej gramotnosti, so zameraním sa na osvojenie vedomostí a zručností súvisiacich so zdravým spôsobom života, pohybovou a športovou aktivitou. **Zdravotná gramotnosť** znamená dosiahnutie úrovne vedomostí, osobných zručností a seba dôvery pri prijímaní opatrení na zlepšenie osobného a komunitného zdravia zmenou osobného životného štýlu a životných podmienok. Pod **pohybovou gramotnosťou** rozumieme zastrešujúci koncept, ktorý zachytáva vedomosti, zručnosti, porozumenie a hodnoty týkajúce sa prevzatia zodpovednosti za cieľavedomú pohybovú aktivitu a pohyb človeka v priebehu celého života, bez ohľadu na fyzické alebo psychologické obmedzenia.

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb rozvíja sociálnu, emočnú, intelektuálnu ako i etickú stránku žiaka. Pri realizovaní obsahu vzdelávacej oblasti je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov v súlade so základnými princípmi inklúzie. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení svojej všeobecnej pohybovej výkonnosti, pri akceptovaní vlastných pohybových kompetencií a ich limitov.

Aktivity vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb realizované prostredníctvom vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova, ako aj každodenné školské pohybové aktivity, kurzové formy výučby a výchovná činnosť v rámci školského klubu detí, sa realizujú v rámci konceptu aktívnej školy.

Dôležitým poslaním vzdelávacej oblasti je vytváranie pozitívneho vzťahu žiakov k pravidelnej pohybovej a športovej činnosti ako nevyhnutného základu aktívneho využívania voľného času. Jedným z hlavných cieľov vzdelávacej oblasti je pochopiť význam pohybu ako esenciálnej súčasti každodenného života a jeho vplyv na duševné a telesné zdravie. Súčasne by žiaci mali mať predstavu o svojich vlastných pohybových kompetenciách, mali by v rámci telesnej a športovej výchovy dostať príležitosť spoznávať zákonitosti fungovania ľudského tela. Tie je možné odhaľovať pravidelným monitorovaním telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti, ktoré poskytnú žiakom príležitosť získať informácie o vlastných pohybových možnostiach.

Hlavným cieľom:

- ⇒ **1. cyklu** je, aby žiaci **chápali význam pohybu pre svoje zdravie a vnímali pohyb ako každodennú súčasť svojho života**. Žiaci by mali poznať a zlepšovať úroveň svojej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Očakáva sa, že v 1. cykle budú mať žiaci nadobudnuté základné pohybové zručnosti, ktoré budú predpokladom pre rozvoj pohybovej gramotnosti. Žiaci budú chápať význam fair-play v športe a budú sa snažiť dodržiavať dohodnuté pravidlá v realizovaných pohybových a športových hrách, ktoré podporia ich zmysel pre kolektívnosť a spolupatričnosť. Dôležitou súčasťou je i pochopenie ochrany svojho života a zdravia ako i života a zdravia iných ľudí vo svojom okolí.
- ⇒ **2. cyklu** je **pravidelná realizácia pohybových a športových aktivít ako súčasti zdravého životného štýlu**. Žiaci si osvoja nové pohybové zručnosti a dokážu ich aplikovať v pohybových a športových hrách. Žiaci dokážu rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka. Žiaci by mali vnímať šport ako prostriedok podpory sociálnych zručností a morálneho správania a postupne sa naučiť reagovať v krízových situáciách.
- ⇒ **3. cyklu** je **začleniť pohybovú a športovú aktivitu do každodenného režimu, pričom žiaci by mali vedieť identifikovať pohybové a športové aktivity, ktoré sú prospešné pre ich zdravie s ohľadom na svoje vlastné dispozície**. Žiaci by mali vedieť využívať moderné technológie pre podporu rozvoja svojej telesnej zdatnosti a súčasne pre udržanie svojej zdravej telesnej hmotnosti. Žiaci by mali vedieť ohodnotiť svoju úroveň telesnej zdatnosti a navrhnúť vhodný pohybový program pre jej rozvoj. Mali by sa vedieť orientovať v oblasti športu, identifikovať problémy súvisiace s dopingom a návykovými látkami a nadmerným používaním digitálnych zariadení, sociálnych sietí a ich dopadom na zdravie. Žiaci vedia rozpoznať jednotlivé krízové situácie a dokážu adekvátne zareagovať v prípade ohrozenia bezpečnosti zdravia a života.

Časová dotácia vzdelávacích predmetov vo vzdelávacej oblasti rozdelená do cyklov a do ročníkov									
	1. cyklus			2. cyklus		3. cyklus			
	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
Telesná a športová výchova	3	3	3	3	3	3	2	2	2

CIELE A KOMPONENTY

Ciele vzdelávacej oblasti:

- ⇒ Vytvoriť pozitívny vzťah k pohybovej aktivite a športu.
- ⇒ Rozvíjať pohybovú gramotnosť.
- ⇒ Porozumieť vplyvu pohybu na telesné a duševné zdravie.
- ⇒ Vnímať pohybovú aktivitu ako možnosť trávenia voľného času.
- ⇒ Chápať význam diagnostiky ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti vo vzťahu ku zdraviu.
- ⇒ Rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti pohybovými a športovými aktivitami.
- ⇒ Získať vedomosti a zručnosti potrebné pre ochranu života a zdravia v krízových situáciách.

Komponenty vyučovacieho predmetu



Ciele vzdelávania pre 1. cyklus

- ⇒ Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu,
- ⇒ ovládať základné pohybové zručnosti,
- ⇒ dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier,
- ⇒ oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- ⇒ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

DIDAKTICKÉ HRY—1.CYKLUS

Komponent	Ročník	Obsah didaktických hier	Ciele didaktických hier
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	1.	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci.	⇒ Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť a zdravie. ⇒ Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.	
		Kolektívne aktivity - účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	2.	Základné pravidlá cestnej premávky.	⇒ Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov. ⇒ Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie ⇒ Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.	
		Simulácia ohrozujúcej situácie a nácvik privolania pomoci.	
		Kolektívne aktivity - organizované prechádzky na určené miesta.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	3.	Prvá pomoc pri drobných poraneniach.	⇒ Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. ⇒ Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Simulácia ohrozujúcej situácie a nácvik privolania pomoci.	
		Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.	

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 1. ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb v dennom režime, ⇒ organizácia cvičenia, hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, ⇒ zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoj, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela.	⇒ vychádzky, ⇒ pomoc pri cvičení, ⇒ cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, hupačky , ⇒ cvičenia pre správne držanie tela. cvičenia pre správne držanie tela.	Žiak vie/dokáže: ⇒ pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. ⇒ identifikovať aspoň tri zdravie prospešné potraviny. - ⇒ dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. ⇒ rozlišovať správne a chybné držanie tela. ⇒ predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, ⇒ poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, ⇒ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností.	⇒ MOBAK, ⇒ cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy .	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.
Pohybové kompetencie	⇒ základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, jednotliviec, dvojica, trojica, čiara, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, ⇒ lokomočné zručnosti z rôznych polôh, beh so zmenami smeru,.	⇒ obraty – rad, zástup, kruh, ⇒ hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, ⇒ bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh , ⇒ štart—vysoký, ⇒ hod loptičkou, ⇒ skok do diaľky znožmo z miesta.	⇒ správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. ⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. ⇒ využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. ⇒ ukázať aspoň dve úpolové cvičenia . ⇒ využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. ⇒ zladať pohyby tela so zvukovým signálom, hudbou. ⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach .

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 1.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	⇒ úpolové cvičenia a hry. ⇒ gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), ⇒ manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, lezecké a prekážkové dráhy, ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy, ⇒ korčuľovanie na ľade.	⇒ preťahy, pretlaky a odpory). ⇒ prevaly, obraty , ⇒ propedeutika kotúľa vzad—stojka na lopatkách, ⇒ cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, ...), ⇒ lopta, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano, PEDALO, ⇒ tanec, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky, ⇒ cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností , ⇒ slalom, pád na ľade, brzdenie, základné techniky korčuľovania.	⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore.
Šport a pohybová aktivita	⇒ základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť), ⇒ význam a základy fair-play (športová etika), ⇒ základy olympizmu – slovenský olympizmus .	⇒ hry, prehadzovaná, ⇒ pohybové a športové činnosti, ⇒ symboly, motto a základné pojmy.	⇒ rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre. ⇒ uplatňovať zásady fair-play pri hre. ⇒ identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov. ⇒ zhodnotiť svoj výkon a aktivitu počas pohybovej alebo športovej aktivity.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	⇒ základné pravidlá cestnej premávky .	⇒ Dopravná výchova	⇒ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 2.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime, ⇒ hygienické zásady pred, pri a po cvičení, význam dodržiavania základných hygienických zásad. ⇒ organizácia cvičenia, ⇒ zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, cvičenia pre správne držanie tela.	⇒ hygiena cvičebných úborov, ⇒ dopomoc pri cvičení, ⇒ cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpačky .	⇒ pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. ⇒ identifikovať aspoň tri zdravu prospešné potraviny. ⇒ dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. - rozlišovať správne a chybné držanie tela. ⇒ predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, ⇒ poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba pokožky, ⇒ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností.	⇒ MOBAK, ⇒ cvičenia, ⇒ hry, štafety, ⇒ súťaže, ⇒ prekážkové dráhy .	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností. ⇒ predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	⇒ základné postoje, , ⇒ čiara, priestor, ihrisko, . ⇒ lokomočné zručnosti, ⇒ gymnastika – základné gymnastické cvičenia: základné polohy a postoje, ⇒ úpolové cvičenia a hry.	⇒ obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky ⇒ bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, ⇒ štart z nízky, ⇒ beh so zmenami smeru, ⇒ hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta , ⇒ cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty, ⇒ kotúl vzad, ⇒ cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, preliezky, mostík, ⇒ poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, ⇒ preťahy, pretlaky a odpory.	⇒ správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. ⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. ⇒ využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. ⇒ ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. ⇒ využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. ⇒ zladíť pohyby tela, chôdzu s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou ⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít, ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach .

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 2.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	⇒ manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – cvičenia a hry zamerané na oboznámenie s vodným prostredím, ⇒ Korčuľovanie na ľadovej ploche.	⇒ lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano ⇒ lezecké a prekážkové dráhy ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza ⇒ -splývanie, dýchanie a orientácia vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckých spôsobov kraul, znak a prsia ⇒ slalom, pád na ľade, brzdenie, základné techniky korčuľovania	⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore.
Šport a pohybová aktivita	⇒ základné pravidlá realizovaných hier a športových činností , ⇒ význam a základy fair-play , ⇒ základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy. ⇒ úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH, olympijská symbolika, olympijské myšlienky	⇒ priebeh, bezpečnosť prehadzovaná , florbal, futbal, ⇒ športová etika, ⇒ slovenský olympizmus.	⇒ rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. ⇒ uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. ⇒ identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov .
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	⇒ základné pravidlá cestnej premávky. ⇒ Praktické poskytnutie prvej pomoci: identifikácia poškodenia zdravia, život zachraňujúce úkony, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, popálenín; získanie/privolanie pomoci telefonicky alebo online, lokalizácia polohy pomocou digitálnych zariadení; ⇒ Riešenie konfliktných situácií, základy pádovej techniky a sebaobrany;	⇒ Dopravná výchova.	⇒ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 3.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, ⇒ hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania, ⇒ základných hygienických zásad. ⇒ organizácia cvičenia, ⇒ zásady správneho držania tela, správne držanie tela. ⇒ Nástroje získavania a interpretácia údajov z aplikácií a zariadení, ktoré sú zamerané na monitorovanie pohybovej aktivity, intenzity zaťaženia a vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička; analýza a interpretácia údajov aj za pomoci AI.	⇒ cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpačky, ⇒ pomoc pri cvičení, ⇒ telo v stoju, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela.	⇒ pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. ⇒ identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny. ⇒ dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. ⇒ rozlišovať správne a chybné držanie tela. ⇒ predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela. ⇒ Používať dostupné aplikácie a moderné technológie pre monitorovanie, analýzu dát a podporu zdravého životného štýlu.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, ⇒ poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, ⇒ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností, ⇒ význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností. ⇒ monitorovacie zariadenia pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti, možnosti tvorby/plánovania individuálnych pohybových programov na základe získaných	⇒ MOBAK, ⇒ koordinácia pohybov, ⇒ cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy.	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	⇒ základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, čiara, priestor, ihrisko, a činnosti v priestore, ⇒ lokomočné zručnosti, ⇒ gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje)	⇒ trojica, na značky, poradové cvičenia ⇒ hry ako prostriedky účelnej organizácie ⇒ bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, beh lentičkou, beh plochou lantou, skok	⇒ správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho časti a reagovať na základné povely. ⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. ⇒ využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. ⇒ ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. ⇒ využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 3.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	⇒ úpolové cvičenia a hry, ⇒ manipulačné zručnosti – pohybové hry , ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy, ⇒ korčuľovanie na ľadovej ploche.	⇒ preťahy, pretlaky a odpory, ⇒ pohybové hry, ⇒ cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, lezecké a prekážkové dráhy, cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, trampolínka), ⇒ lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano a pod., ⇒ cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky, ⇒ cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností , ⇒ jazda vpred, vzad, zastavenie, obraty a oblúky a pod.	⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. ⇒ využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. ⇒ ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. ⇒ využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. ⇒ zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou. ⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.
Šport a pohybová aktivita	⇒ základné pravidlá realizovaných hier a športových činností , ⇒ význam a základy fair-play (, kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach, ⇒ základy olympizmu – symboly, motto, základné pojmy, slov. olympizmus.	⇒ priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod)., ⇒ prehadzovaná, vybíjaná, flagfutbal, futbal, ⇒ športová etika, ⇒ symboly, motto, základné pojmy.	⇒ rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. ⇒ uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. ⇒ identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne. ⇒ Preukázať pochopenie pravidiel vybraných športových hier vo vlastnej hre. ⇒ Predviesť a opísať techniku základných úpolových cvičení a pádovej techniky.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	⇒ základné pravidlá cestnej premávky. ⇒ Praktické poskytnutie prvej pomoci: základné vyhodnotenie poškodenia zdravia, život zachraňujúce úkony, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín; ⇒ Efektívne nadviazanie spojenia	⇒ Dopravná výchova.	⇒ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov. ⇒ Absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok. Využívať zručnosti v sebaochrane, ochrane svojho okolia a zvládania krízových situácií. ⇒ Správať sa v prírode podľa zásad ochrany životného prostredia.

Ciele vzdelávania pre 2. cyklus :

- ⇒ Vytvoriť si vlastný zdravíu prospešný jedálniček,
- ⇒ identifikovať negatívne vplyvy návykových látok,
- ⇒ chápať účinok pohybovej aktivity na organizmus a na správne držanie tela,
- ⇒ využívať získané pohybové zručnosti v rôznom prostredí a v rôznych podmienkach,
- ⇒ orientovať sa v športovej terminológii a v oblasti športu (vymenovať slovenských reprezentantov, olympijské myšlienky a podobne),
- ⇒ ovládať základy orientácie v prírode a teréne, rozumieť organizovaným presunom, poznať základné varovné signály civilnej ochrany, privolať a poskytnúť
- ⇒ prvú pomoc na veku primeranej úrovni.

DIDAKTICKÉ HRY—2.CYKLUS

Komponent	Ročník	Obsah didaktických hier	Ciele didaktických hier
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	4.	Určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia táboriska/ ohniska.	⇒ Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. ⇒ Rozpoznať a oznámiť nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie, využiť praktické zručnosti v sebaochrane. ⇒ Absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia.
		Praktické poskytnutie prvej pomoci (stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, popálenín).	
		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, základy geocachingu. ⇒ Nácvik krízovej situácie a poskytnutie prvej pomoci za pomoci operátora krízovej linky;	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	5.	Určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia táboriska/ohniska.	⇒ Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. ⇒ Rozpoznať a oznámiť nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie, využiť praktické zručnosti v sebaochrane. ⇒ Dodržiavať zásady bezpečného správania sa pri vode, na horách v rôznych poveternostných podmienkach (ročných obdobiach). ⇒ Popísať postup v krízových situáciách a primerane veku na tieto situácie reagovať.
		Praktické poskytnutie prvej pomoci (stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, popálenín).	
		Evakuácia, evakuačný batoh, úkryty, chemické ohrozenie, únik nebezpečných látok, povodne a záplavy, branné cvičenie – simulácia prežitia v prírode a správanie sa v teréne ohrozenom priamym vonkajším nebezpečenstvom.	

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 2.cyklus; 4.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálnička, ⇒ negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka, ⇒ význam pohybu pre zdravie človeka, ⇒ zásady správneho držania tela, pravidiel bezpečného správania sa pri pohybových aktivitách, ⇒ hygienické zásady pri pohybových aktivitách, ⇒ úloha rozcvičenia – príprava na pohybovú aktivitu a prevencia pred zranením.	⇒ význam príjmu a výdaja energie, ⇒ cvičenia pre správne držanie tela, ⇒ príprava na pohybovú aktivitu ⇒ príprava rozcvičenia na pohybovú aktivitu	⇒ rozlišovať zdravú a nezdravú výživu. ⇒ rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka. ⇒ identifikovať základné príčiny nesprávneho držania tela a predviesť aspoň tri cvičenia na podporu správneho držania tela. ⇒ dodržiavať základné hygienické zásady a bezpečnosť pri vykonávaní pohybových aktivít. ⇒ vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej aktivity.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, ⇒ motivácia k zlepšeniu vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, ⇒ poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, ⇒ meranie pulzovej frekvencie, príčiny zmien, poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba pokožky, ⇒ pohybové schopnosti, možnosti ich rozvoja.	⇒ MOBAK, ⇒ koordinácia pohybov, ⇒ kondičné a koordinačné) a možnosti (prostriedky).	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ predviesť aspoň tri pohybové hry na rozvoj pohybových schopností. ⇒ rozpoznať základné prejavy únavy pri telesnej záťaži.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 2.cyklus; 4.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	⇒ základné povely, postoje, ⇒ cvičenia a pohybové hry zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, ⇒ priestor, ihrisko, cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti , ⇒ strečing, relaxačné a dýchacie cvičenia.	⇒ obraty – pozor, pohov, vyrovnáť, rozchod, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, rad, zástup, kruh, polkruh, jednotlivec, dvojica, trojica, na značky, čiara, cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, ⇒ hry s tradičným a netradičným náčiním a pomôckami ⇒ tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, cvičenia so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách,	⇒ porozumieť základnej terminológii telovýchovných a športových činností, vykonať základné povely, ⇒ zvládnuť optimálnu techniku manipulácie s náčiním a rôznymi pomôckami a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej aktivite, ⇒ vykonať požadované pohyby tela, chôdzu, skoky a beh v súlade s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, ⇒ predviesť aspoň dve strečingové cvičenia.
Šport a pohybová aktivita	⇒ pravidlá osvojovaných hier a športov, atletika – behy, skoky, hody, vrhy, ⇒ gymnastika – úpoly – zdokonaľovanie základných úpolových techník, ⇒ športové hry – základné útočné a obranné herné činnosti jednotlivca a ich uplatnenie v mini-hre, resp. hre s dohodnutými pravidlami (výber športovej hry závisí od podmienok školy), ⇒ pohybové hry ako prostriedok na upevňovanie herných činností, na rozvoj kreativity a kooperácie, ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – cvičenia a hry zamerané na zdokonaľovanie základných zručností z ďalších sezónnych pohybových aktivít .	⇒ dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží, ⇒ akrobacia, preskoky, kruhy, hrazda, tance, ⇒ futbal, florbal, flagfutbal, basketbal ⇒ hry na rozvoj kreativity a kooperácie, ⇒ moderný tanec, ⇒ cvičenia a hry zamerané na zdokonaľovanie základných zručností , ⇒ jazda zručnosti na korčuliach, bicykli.	⇒ aplikovať dohodnuté pravidlá v určenej hre (hrách) a športovej činnosti a rešpektovať ich, ⇒ riadiť sa zásadami fair-play v hre a športovej činnosti ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci ⇒ predviesť techniku základných atletických cvičení – behy, skoky, hody, vrhy ⇒ predviesť techniku základných úpolových cvičení ⇒ predviesť techniku základných herných činností vo vybraných športových hrách ⇒ zapojiť sa aktívne do minihry v rámci vybraných športových hier, alebo hry s dohodnutými pravidlami ⇒ aplikovať aspoň štyri pohybové hry zamerané na rozvoj kreativity a kooperácie ⇒ zvládnuť základné tanečné kroky a tanečné motívy v regionálnych ľudových resp. moderných tancoch ⇒ preplávať jedným plaveckým spôsobom 25 m ⇒ predviesť základné zručnosti súvisiace s realizáciou sezónnych pohybových aktivít.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 2.cyklus; 5.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálnička, význam príjmu a výdaja energie, ⇒ negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka, ⇒ význam pohybu pre zdravie človeka, ⇒ zásady správneho držania tela, príčiny chybného držania tela, odchýlky v držaní tela, pravidlá bezpečného správania sa pri pohybových aktivitách, ⇒ hygienické zásady pri pohybových aktivitách, ⇒ úloha rozcvičenia .	⇒ tvorba vhodného jedálnička. ⇒ cvičenia pre správne držanie tela, ⇒ príprava na pohybovú aktivitu a prevencia pred zranením. ⇒ príprava rozcvičenia na pohybovú aktivitu.	⇒ rozlišovať zdravú a nezdravú výživu. ⇒ rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka. ⇒ identifikovať základné príčiny nesprávneho držania tela a predviesť aspoň tri cvičenia na podporu správneho držania tela. ⇒ dodržiavať základné hygienické zásady a bezpečnosť pri vykonávaní pohybových aktivít, vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej aktivity.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, ⇒ motivácia k zlepšeniu vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, ⇒ poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, ⇒ meranie pulzovej frekvencie, príčiny zmien, poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov, ⇒ pohybové schopnosti (kondičné a koordináčne) a možnosti (prostriedky) ich rozvoja.	⇒ MOBAK, ⇒ meranie pulzovej frekvencie, ⇒ kondičné a koordináčne možnosti .	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ odmerať pulzovú frekvenciu a s pomocou učiteľa interpretovať úroveň telesného zaťaženia. ⇒ predviesť aspoň tri pohybové hry na rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	⇒ základné povely, postoje, obraty, priestor, ihrisko, ⇒ cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore.	⇒ pozor, pohov, vyrovnáť, rozchod, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky, čiara.	⇒ porozumieť základnej terminológii telovýchovných a športových činností, vykonať základné povely.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 2.cyklus; 5.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	⇒ cvičenia a pohybové hry zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, cvičenia so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách, ⇒ strečing, relaxačné a dýchacie cvičenia.	⇒ cvičenia a pohybové hry zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, ⇒ cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, ⇒ strečing, relaxačné a dýchacie cvičenia .	⇒ zvládnuť optimálnu techniku manipulácie s náčiním a rôznymi pomôckami a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej aktivite, ⇒ vykonať požadované pohyby tela, chôdzu, skoky a beh v súlade s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou. ⇒ predviesť aspoň dve strečingové cvičenia.
Šport a pohybová aktivita	⇒ pravidlá osvojovaných hier a športov, dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží, ⇒ úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH, olympijská symbolika, olympijské myšlienky a hodnoty, kalokagatia ⇒ atletika ⇒ gymnastika ⇒ úpoly – zdokonaľovanie základných úpolových techník, ⇒ športové hry – základné útočné a obranné herné činnosti jednotlivca a ich uplatnenie v mini-hre, resp. hre s dohodnutými pravidlami (výber športovej hry závisí od podmienok školy), ⇒ pohybové hry ako prostriedok na upevňovanie herných činností, na rozvoj kreativity a kooperácie, ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy.	⇒ dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží, ⇒ behy, skoky, hody, vrhy, ⇒ akrobacia, preskoky, kladi-na, kruhy, hrazda, tance, ⇒ pohybové hry ⇒ cvičenia a hry zamerané na zdokonaľovanie základných zručností z ďalších sezónnych pohybových aktivít (napr. jazda zručnosti na korčuľiach, bicykli.	⇒ rozlišovať pojmy technika a taktika. ⇒ aplikovať dohodnuté pravidlá v určenej hre (hrách) a športovej činnosti a rešpektovať ich riadiť sa zásadami fair-play v hre a športovej činnosti ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci, ⇒ s pomocou učiteľa pripraviť a viesť jednoduchú hru alebo športovú činnosť (súťaž) pre spolužiakov ako organizátori či rozhodcovia, ⇒ vymenovať aspoň piatich úspešných slovenských a troch zahraničných športových reprezentantov v individuálnych a/alebo kolektívnych športoch, ⇒ vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a poslania olympizmu.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 2.cyklus; 5.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	⇒ praktické poskytnutie prvej pomoci (stabilizovaná poloha, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia táboriska a ohniska, ⇒ presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok, základné pravidlá ⇒ ochrany životného prostredia, ⇒ pohybové hry v prírode, základy geocachingu, ⇒ evakuácia, evakuačný batoh, úkryty, chemické ohrozenie, únik nebezpečných látok, povodne a záplavy, branné cvičenie – simulácia prežitia v prírode a správanie sa v terénne ohrozenom priamym vonkajším nebezpečenstvom. ⇒ Orientácia v prírode pomocou digitálnych nástrojov a aplikácií;	⇒ ošetrovanie povrchového poranenia, popálenín, ⇒ cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), ⇒ branné cvičenie	⇒ poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni, ⇒ rozpoznať a oznámiť nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie, využiť praktické zručnosti v sebaochrane, ⇒ absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia, ⇒ dodržiavať zásady bezpečného správania sa pri vode a na horách v rôznych poveternostných ⇒ podmienkach (ročných obdobiach),

Ciele vzdelávania pre 3. cyklus

- ⇒ Aktívne sa starať o svoje duševné a telesné zdravie,
- ⇒ využívať veku primerané aplikácie a moderné technológie pre podporu svojho zdravia a rozvoj telesnej zdatnosti,
- ⇒ identifikovať funkčné zmeny organizmu vplyvom telesného zaťaženia (pulzová frekvencia, potenie, začervenanie a pod.) a rozlišovať intenzitu zaťaženia,
- ⇒ uplatňovať zásady fair-play v športe ako súťažiaci, pomocný rozhodca, organizátor, divák,
- ⇒ prakticky aplikovať pohybové a športové zručnosti vo všetkých realizovaných pohybových a športových aktivitách,
- ⇒ rozoznať jednotlivé krízové situácie, určiť postupy pri ich riešení, využiť znalosti z orientácie v prírode a teréne v prípade potreby, ochrániť seba a iných
- ⇒ ochrannými prostriedkami a poskytnúť prvú pomoc.

ÚČELOVÉ CVIČENIA — 3.CYKLUS

Komponent	Ročník	Obsah účelových cvičení	Ciele účelových cvičení
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	6.	Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií - mimoriadna situácia – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva.	⇒ Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. ⇒ Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. ⇒ Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. ⇒ Vhodne sa vystrojiť a absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok a v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia.
		Praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha).	
		Presun terénom s prekonávaním zložitejších terénnych prekážok, základné pravidlá ochrany životného prostredia, pohybové hry v prírode, geocaching.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	7.	Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií výnimočný stav, núdzový stav – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva.	⇒ Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. ⇒ Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. ⇒ Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. ⇒ Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov.
		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 tábora a ohniska.	
		Praktické poskytnutie prvej pomoci -stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	8.	Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií vojnový stav – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva.	⇒ Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. ⇒ Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. ⇒ Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. ⇒ Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov. ⇒ Vhodne sa vystrojiť a absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok a v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia
		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 tábora a ohniska.	
		Výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroje.	
		Praktické poskytnutie prvej pomoci - umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha.	

ÚČELOVÉ CVIČENIA — 3.CYKLUS

	Ročník	Obsah účelových cvičení	Ciele účelových cvičení
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	9.	Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií vojna – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva.	⇒ Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. ⇒ Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. ⇒ Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. ⇒ Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov. ⇒ Vhodne sa vystrojiť a absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok a v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia
		Praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín).	
		Výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroje.	
		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 tábora a ohniska.	

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 6.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ vplyv závislostí na zdravie človeka—negatívne vplyvy ⇒ fajčenia. ⇒ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim a stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži. ⇒ zdraviu prospešné voľnočasové pohybové a športové aktivity vo vzťahu k veku a záujmom jedinca.	⇒ cvičenia a programy pre správne držanie tela ⇒ vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička	⇒ chápať účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém. ⇒ vie charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym vplyvom na zdravie človeka.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 6.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie mobak ⇒ poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, meranie somatometrických ukazovateľov.	⇒ zaznamenávanie a analýza údajov o telesnej zdatnosti ⇒ tvorba individuálnych pohybových programov	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ využívať rôzne pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.
Pohybové kompetencie	⇒ špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami, ⇒ metódy hodnotenia správnosti vykonávania pohybovej aktivity a jej bezpečnosť, ⇒ dynamický strečing, ⇒ pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach.	⇒ dynamický strečing	⇒ uplatniť všetky osвоенé základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach. ⇒ predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia vykonávania rôznych pohybových aktivít. ⇒ predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia.
Šport a pohybová aktivita	⇒ pravidlá osvojovaných športových disciplín, dodržiavanie fair-play. ⇒ atletika – upevňovanie a rozbor techniky – behy, skoky, hody, vrhy. ⇒ gymnastika – upevňovanie a rozbor techniky – akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, ⇒ tance. ⇒ turistika – osvojenie si základných zručností. ⇒ Workoutové ihrisko a exteriérové stroje	⇒ behy, skoky, hody, vrhy. ⇒ akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance. ⇒ upevňovanie a zdokonaľovanie základných úpolových techník. ⇒ nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, ⇒ herné kombinácie, vlastná hra ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy	⇒ aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti a rešpektovať ich, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci. ⇒ - predviesť a popísať techniku základných atletických disciplín. ⇒ - predviesť a popísať techniku základných gymnastických disciplín. ⇒ - predviesť a popísať techniku vybraných útočných a obranných herných činností vo vybraných športových hrách, zapojiť sa aktívne do hry v rámci vybraných športových hier. ⇒ predviesť základné cvičenia na workoutovom ihrisku a exteriérových strojoch na cvičenie.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 7.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ vplyv závislostí na zdravie človeka—negatívne vplyvy alkoholu ⇒ zdraviu prospešné voľnočasové pohybové a športové aktivity vo vzťahu k veku a záujmom jedinca. ⇒ zásady správneho držania tela, cvičenia a programy pre správne držanie tela.	⇒ cvičenia a programy pre správne držanie tela ⇒ vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička ⇒ získavanie a interpretácia údajov z aplikácií	⇒ chápať účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém. ⇒ vie charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym vplyvom na zdravie človeka.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie mobak. ⇒ poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, meranie somatometrických ukazovateľov.	⇒ zaznamenávanie a analýza údajov o telesnej zdatnosti	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ využívať rôzne pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ fyziologické ukazovatele organizmu súvisiace so zaťažením, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov), zmeny telesnej zdatnosti v období puberty.		⇒ interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite.
Pohybové kompetencie	⇒ špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami, ⇒ metódy hodnotenia správnosti vykonávania pohybovej aktivity a jej bezpečnosť, ⇒ dynamický strečing, ⇒ pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych pod-	⇒ dynamický strečing	⇒ uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach. ⇒ predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia. vykonávania rôznych pohybových aktivít. ⇒ predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 7.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Šport a pohybová aktivita	⇒ pravidlá osvojovaných športových disciplín, dodržiavanie fair-play. ⇒ významní športovci, tréneri v danom regióne, olympizmus a jeho širšie súvislosti, šport mládeže. ⇒ atletika – upevňovanie a rozbor techniky – behy, skoky, hody, vrhy. ⇒ gymnastika – upevňovanie a rozbor techniky – akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, ⇒ korčuľovanie na ľadovej ploche. ⇒ Lyžiarsky výcvik – osvojenie si základných zručností lyžovania ⇒ Workoutové ihrisko a exteriérové stroje	⇒ behy, skoky, hody, vrhy. ⇒ akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance. ⇒ upevňovanie a zdokonaľovanie základných úpolových techník. ⇒ nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, ⇒ herné kombinácie, vlastná hra ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy ⇒ Svalom, pád na ľade, brzdenie ⇒ Techniky korčuľovania	Žiak vie/dokáže: ⇒ Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít ⇒ aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti a rešpektovať ich, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci. ⇒ vymenovať aspoň 5 súčasných a/alebo minulých úspešných športových reprezentantov a/alebo trénerov z regiónu. ⇒ predviesť a popísať techniku základných atletických disciplín. ⇒ predviesť a popísať techniku základných gymnastických disciplín. ⇒ predviesť a popísať techniku vybraných útočných a obranných herných činností vo vybraných športových hrách, zapojiť sa aktívne do hry v rámci vybraných športových hier. ⇒ predviesť základné cvičenia na workoutovom ihrisku a exteriérových strojoch na cvičenie. ⇒ predviesť základné cvičenia na workoutovom ihrisku a exteriérových strojoch na cvičenie.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 8.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ rovnováhy príjmu a výdaja energie pre udržanie primeranej telesnej hmotnosti. ⇒ pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa, ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod. ⇒ získavanie a interpretácia údajov z aplikácií a zariadení, ktoré sú zamerané na monitorovanie ⇒ pohybovej aktivity, intenzity zaťaženia a vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička.	⇒ cvičenia a programy pre správne držanie tela ⇒ vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička ⇒ získavanie a interpretácia údajov z aplikácií	⇒ vysvetliť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie po všítkých jeho stránkach (telesnej, duševnej, sociálnej). ⇒ Aplikovať a dodržiavať zásady správnej výživy, využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase. ⇒ používať dostupné aplikácie a moderné technológie pre podporu zdravého životného štýlu.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie mobak(všade) ⇒ ⇒ - monitorovacie zariadenia, ako napríklad multifunkčné hodinky alebo športtestre, prípadne ⇒ mobilné aplikácie v smartfónoch pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti, ⇒ možnosti tvorby (plánovania) individuálnych pohybových programov na základe získaných a vyhodnotených údajov.	⇒ -zaznamenávanie a analýza údajov o telesnej zdatnosti ⇒ tvorba individuálnych pohybových programov	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin. ⇒ interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite.
Pohybové kompetencie	⇒ špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami, ⇒ metódy hodnotenia správnosti vykonávania pohybovej aktivity a jej bezpečnosť, ⇒ dynamický strečing, ⇒ pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach.	⇒ dynamický strečing ⇒ pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach	⇒ uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach. ⇒ poskytovať spätnú väzbu svojim spolužiakom z hľadiska správnosti vykonávania rôznych pohybových aktivít. ⇒ predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 8.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Šport a pohybová aktivita	⇒ významní športovci, tréneri v danom regióne, olympizmus a jeho širšie súvislosti, šport mládeže. ⇒ úpoly – upevňovanie a zdokonaľovanie základných úpolových techník. ⇒ športové hry – nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, ⇒ herné kombinácie, vlastná hra (výber športovej hry závisí od podmienok školy). ⇒ Workoutové ihrisko a exteriérové stroje	⇒ behy, skoky, hody, vrhy. ⇒ akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance. ⇒ upevňovanie a zdokonaľovanie základných úpolových techník. ⇒ nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, ⇒ herné kombinácie, vlastná hra. ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy	⇒ vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a hodnôt. systém olympijských hier a význam olympijských hier mládeže. ⇒ vytvoriť vlastnú jednoduchú tanečnú choreografiu na vybraný hudobný motív. ⇒ predviesť a popísať techniku základných úpolových cvičení. ⇒ absolvovať jednoduchú trať alebo preteky v rámci kurzovej formy výučby sezónnych pohybových aktivít. ⇒ predviesť základné cvičenia na workoutovom ihrisku a exteriérových strojoch na cvičenie.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 9.ročník

Komponent	Obsahový štandard	Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ rovnováhy príjmu a výdaja energie pre udržanie primeranej telesnej hmotnosti. ⇒ pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa, ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod. ⇒ získavanie a interpretácia údajov z aplikácií a zariadení, ktoré sú zamerané na monitorovanie pohybovej aktivity, intenzity zaťaženia a vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička	⇒ aplikovať a dodržiavať zásady správnej výživy, využívať ⇒ športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase. ⇒ vytvoriť zdraviu prospešný jedálniček pre udržanie zdravej telesnej hmotnosti. ⇒ vytvoriť individuálny pohybový program pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie mobak(všade) ⇒ fyziologické ukazovatele organizmu súvisiace so zaťažením, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov), zmeny telesnej zdatnosti v období puberty. ⇒ pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, ⇒ monitorovacie zariadenia, ako napríklad multifunkčné hodinky alebo športtestre, prípadne ⇒ mobilné aplikácie v smartfónoch pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti, možnosti tvorby (plánovania) individuálnych pohybových programov na základe získaných	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin. ⇒ interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite. ⇒ interpretovať údaje získané z dostupných monitorovacích zariadení, ako napríklad multifunkčné hodinky alebo športtestre, prípadne mobilné aplikácie v smartfónoch, ktoré vedia zaznamenať a analyzovať údaje o telesnej zdatnosti a s ich pomocou si vedia vytvoriť vlastný, denný pohybový program.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 9.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	⇒ špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami, ⇒ metódy hodnotenia správnosti vykonávania pohybovej aktivity a jej bezpečnosť, ⇒ dynamický strečing, ⇒ pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach.	⇒ dynamický strečing ⇒ pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach	⇒ uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach. ⇒ poskytovať spätnú väzbu svojim spolužiakom z hľadiska správnosti vykonávania rôznych pohybových aktivít. ⇒ predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia.
Šport a pohybová aktivita	⇒ organizácia súťaží, správanie sa športových divákov. ⇒ technológií a aplikácií pri ich realizácii. ⇒ športové hry – nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, herné kombinácie, vlastná hra (výber športovej hry závisí od podmienok školy). ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – zdokonaľovanie zručností z rôznych sezónnych pohybových aktivít a možnosti využívania moderných digitálnych ⇒ Workoutové ihrisko a exteriérové stroje	⇒ behy, skoky, hody, vrhy. ⇒ akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance. ⇒ upevňovanie a zdokonaľovanie základných úpolových techník. ⇒ nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, herné kombinácie, vlastná hra sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy	⇒ systém olympijských hier a význam olympijských hier mládeže. ⇒ vytvoriť vlastnú jednoduchú tanečnú choreografiu na vybraný hudobný motív. ⇒ predviesť a popísať techniku vybraných útočných a obranných herných činností vo vybraných športových hrách, zapojiť sa aktívne do hry v rámci vybraných športových hier. ⇒ predviesť a popísať techniku základných úpolových cvičení. ⇒ absolvovať jednoduchú trať alebo preteky v rámci kurzovej formy ⇒ predviesť základné cvičenia na workoutovom ihrisku a exteriérových strojoch na cvičenie.