

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky

Učebné osnovy

TELESNEJ VÝCHOVY
pre 5. až 9. ročník základnej školy

Učebné osnovy vypocovali:

PhDr. Milan Mikeš MC Prešov

PhDr. Josef Sivák, CSc. Pedagogická fakulta UK Bratislava

Paeddr. Včera Beččáková, CSc. Pedagogická fakulta UPJŠ Prešov

PhDr. Dušan Noga, ZŠ Bratislava

Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky dňa 3. apríla 1997

rozhodnutím číslo 1640/97 – 151 s platnosťou od 1. septembra 1997

Na návrhu spolupracovali:

Kolektív Katedry telesnej výchovy PdF UPJŠ Prešov

PhDr. K. Perečinská, CSc., PhDr. J. Maľcovský, CSc.,

Doc. PhDr. M. Vojčík, CSc., PhDr. M. Kručay, CSc., PaedDr. Š. Leitmann,

PhDr. M. Antošovská, PaedDr. J. Hucec.

Kolektív FTVŠ UK v Bratislave

Doc. PhDr. M. Ďurech, CSc., Mgr. B. Mlsná, Mgr. E. Zemková.

PhDr. K. Lang, MC Prešov

PaedDr. Š. Páll, SOU stav. Prešov

Mgr. E. Šramko, SPŠ Poprad

Mgr. L. Zamborská, ZŠ Prešov

Ciele

Telesná výchova je nezastupiteľnou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov na základnej škole.

Povinný vyučovací predmet je špecifický svojim zameraním na cieľavedomé telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie detí a mládeže. Prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Poskytuje základné teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu. Pomáha odstraňovať nedostatky zdravotne oslabeným žiakom. Plní významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu. Formuje kladný, aktívny vzťah žiakov k

pohybovej aktivite, k telesnej výchove a k športu. Významne prispieva k intelektuálnemu, psychickému, sociálnemu a morálnemu rozvoju osobnosti žiakov. Uplatňovaním olympijských ídeí v telovýchovnej a športovej činnosti napomáha k ekonomickej a politickej orientácii žiakov. Participuje pri odhaľovaní talentovaných žiakov, usmerňuje ich orientáciu, posilňuje športové záujmy a ambície.

V kontinuálnej nadväznosti na telovýchovný proces realizovaný v priebehu prvých štyroch rokov školskej dochádzky na 1. stupni je všeobecným cieľom vyučovacieho predmetu telesná výchova, aby žiaci končiaci 9. ročník:

- mali vytvorenú predstavu o význame telesnej výchovy a pohybovej aktivity ako nepostradateľných prostriedkov pre optimalizáciu a upevňovanie fyzického a duševného zdravia, a tým i pre plnohodnotný život v náročných a permanentne meniacich sa spoločenských podmienkach,
- prejavovali záujem o telesnú výchovu, mali uvedomelý, aktívny vzťah k telovýchovnej a športovej činnosti, aby pohybová aktivita bola pociťovaná, pravidelne realizovaná a prežívanou potrebou v ich ďalšom spôsobe života,
- mali adekvátne, somatickým, motorickým a psychickým predpokladom zodpovedajúcu úroveň pohybových schopností;
- mali osvojené pohybové zručnosti z učiva stanoveného učebnými osnovami;
- poznali obsah základných telovýchovných pojmov;
- aktívne ovládali základnú terminológiu a pravidlá osvojovaných pohybových činností;
- poznali účinok - funkciu (význam) vykonávaných pohybových činností na svoj organizmus a dokázali z nich vytvoriť pohybové režimy pre vlastnú potrebu;
- boli schopní organizovať i riadiť osvojované pohybové a športové hry ako aj iné súťaže v osvojovaných činnostiach;
- boli schopní primerane hodnotiť kvalitu realizovanej pohybovej činnosti spolužiakov i kvalitu vlastnej činnosti,
- vedeli spoľahlivo zmerať pulzovú frekvenciu a poznali, na čo sa

tento údaj využíva;

- boli schopní hodnotiť svoj somatický vývin;
- poznali a dodržiavali zásady správnej životosprávy,
- mali poznatky o negatívnom vplyve fajčenia, alkoholu a drog na zdravie a pohybový výkon, a tomu podriad'ovali svoje správanie a konanie,
- mali osvojené základné hygienické zásady a návyky a prakticky ich využívali pred, počas i po skončení telovýchovnej činnosti;
- poznali zásady bezpečnosti pri cvičení v rôznych podmienkach a prostredí a dôsledne ich používal v telovýchovnej praxi;
- vedeli poskytnúť prvú pomoc pri ľahších úrazoch;
- boli schopní uplatniť v telovýchovnej činnosti poznatky z iných predmetov a opačne;
- prejavovali snahu o účelný a estetický pohybový prejav i estetiku v odievaní;
- prejavovali primeranú rozhodnosť, nebojácnosť, snahu po lepšom výkone, tvorivosť, radosť z víťazstva, ale i schopnosť oceniť súpera a zmieriť sa s prehrou v duchu fair-play;
- mali tolerantné správanie i pocit zodpovednosti za konanie vo vzťahu k spolužiakom, učiteľom, rodičom a starším;
- prejavovali uvedomelý aktívny vzťah k životnému prostrediu a k prírode;

OBSAH

Obsah predmetu telesná výchova tvoria:

- systém vybraných pohybových činností a schopností,
- teoretické poznatky z oblasti telesnej kultúry, pohybovej rekreácie, stravovania, hygieny,

- systém princípov, didaktických postupov, zásad, foriem a metód telesného, funkčného a pohybového zdokonaľovania,
- postoje, vzťah, záujmy a pod.

Základom obsahu telesnej výchovy v škole je učivo. Učivo všetkých tematických celkom (ďalej len TC) sa rozdeľuje na:

a/ **základné učivo**, ktoré si môže a má osvojiť prevažná väčšina

žiakov, je záväzný pre učiteľov i žiakov;

b/ **rozširujúce učivo**, ktoré nie je záväzný, využíva sa po

osvojení základného učiva na ďalšiu motiváciu žiakov, na

rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové

záujmy a individuálne predpoklady žiakov. Ak nie je osobitne

určené, platí pre chlapcov aj dievčatá.

Učivo základnej školy sa člení na učivo pre 5.-6. a 7.- 9. ročník.

V ročnom cykle sa počíta vo všetkých ročníkoch s 66 vyučovacími hodinami.

Odporúčaný rozsah hodín pre základné tematické celky uvedený v tabuľke je orientačný. Samotné TC sú však záväzný pre všetkých učiteľov i žiakov.

Obsah učiva je v učebných osnovách rozdelený do TC, ktoré delíme na: základné a výberové. S výberovými tematickými celkami sa počíta až od 7. ročníka.

V prípade, ak materiálne a organizačné podmienky školy umožňujú zvýšiť počet vyučovacích hodín telesnej výchovy v ročnom cykle na 99 vtedy učiteľ zvýši počet hodín, uvedený v tabuľke pre jednotlivé TC o jednu tretinu (okrem hodín určených na testovanie).

Učivo niektorých základných TC je súčasťou všetkých alebo väčšiny vyučovacích hodín telesnej výchovy. V tabuľke TC sú označené ako vykonávané "priebežne".

Ide o tieto TC:

- Poznatky z telesnej kultúry
- Poradové cvičenia
- Základná gymnastika

- Relaxačné a kompenzačné cvičenia
- Aerobik a jeho formy
- Kondičné cvičenia
- Úpoly
- Pohybové hry

Výberové TC rozširujú tradične vyučované základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, učiteľa, miestne tradície a pod. Po výbere sa stáva záväzným pre učiteľa i žiakov.

Vyučovanie výberových TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej výchovy a bezpečnosť pri cvičení.

Podmienkou zaradenie netradičných pohybových aktivít do obsahu telesnej výchovy je ich dôkladné teoretické a praktické osvojenie učiteľom.

Obsahom výberového TC môže byť jedna z navrhovaných pohybových činností alebo niektorý základný TC. Výberový TC môže byť zložený i z učiva viacerých TC.

PREHLAD TEMATICKÝCH CELKOV

A. Základné tematické celky

R o č n í k	5.		6.		7.- 9.	
	CH	D	CH	D	CH	D
Poznatky z tel. kultúry Poradové cvičenia Základná gymnastika Relax. a kompenz. cvič. Aerobik a jeho formy Kondičné cvičenia Úpoly Pohybové hry			priebežne	priebežne		
Atletika	20	16	21	18	16	16
Športová gymnastika	20	20	21	20	16	12
Športové hry	20	16	21	16	16	12
Rytmická gymnastika	-	8	-	9	-	8
Testovanie	6	6	3	3	3	3
Výberový tematický celok	-	-	-	-	15	15
S P O L U	66	66	66	66	66	66

Cvičenia v prírode ¹	8	8	8	8	10	10
Lyžovanie ²						
Plávanie ²						

B. Výberový tematický celok

Netradičné pohybové aktivity, pohybové a športové hry ³	
Korčuľovanie	
Cvičenie v posilňovni ⁴	
Ľubovoľný základný tematický celok	
Športové úpoly a sebaobrana ⁵	
Ľadový hokej ⁶	

1 - zaraďuje sa v čase mimo vyučovania (pozri kapitolu PROCES),

2 - organizuje sa v ľubovoľnom ročníku priebežne alebo v 5-7 dňových kurzoch,

3 - do tohoto TC odporúčame zaradiť vyučovanie **baseballu**, alebo iných netradičných hier (ringo, lakros, softbal, bedminton) a pohybových aktivít, napr. cyklotrial, bikros, z technických športov biatlon a pod.,

4 - školám, ktoré majú zriadenú posilňovňu, odporúčame zaradiť TC v posilňovni od 7. ročníka s prihliadnutím na vývinové a pohlavné osobitosti žiakov,

5 - možno zaradiť vo všetkých ročníkoch pre chlapcov i dievčatá,

6 - podmienkou pre zaradenie ľadového hokeja pre chlapcov je umelá alebo prírodná ľadová plocha (nie zamrznutá voľná plocha) a použitie týchto ochranných prostriedkov: prílby, pevných rukavíc, chráničov predkolenia na futbal a chráničov lakt'ov.

OBSAH TEMATICKÝCH CELKOV

1. Poznanky z telesnej kultúry

V telovýchovnom procese sú poznanky základným predpokladom uvedomelého osvojovania pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri utváraní vzťahu k zdravej životospráve a celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností. Delia sa na **všeobecné a špecifické**.

Ciele tematického celku

Cieľom vyučovania všeobecných poznatkov je, aby žiaci:

- poznali, vedeli primerane vysvetliť a na príkladoch ilustrovať význam telesnej kultúry, telesnej výchovy a športu pre zdravie, zdatnosť, zábavu, psychorelaxáciu atd., z individuálneho i celospoločenského hľadiska,

Cieľom vyučovania špecifických poznatkov je, aby žiaci:

- vedeli vysvetliť a v praxi uplatniť základné postupy, zásady a metódy telesného, funkčného a pohybového sebazdokonaľovania,
- spoľahlivo poznali a v praxi dodržiavali pravidlá osvojovaných športových hier a športových činností,
- boli schopní kontrolovať, usmerňovať i organizovať činnosť spolužiakov, vykonávať funkcie rozhodcov, časomeračov, zapisovateľov.

Poznámka: Z = základné učivo

R = rozširujúce učivo

K = kontrola

Poznatky z telesnej kultúry

Ročník		U č i v o
5.-6.	7.-9.	
		a/ Všeobecné poznatky
Z	R	- základy dejín TV u nás a vo svete
Z		- športové tradície školy, mesta, okresu
Z	Z	- úspechy našich športovcov na OH, MS, ME
Z	Z	- olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play
Z	Z	- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.
Z	Z	- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a drog na zdravie a pohybový výkon
Z	Z	- telesné zataženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii
	Z	- základné poznatky o všestrannej telesnej príprave a jej významu pre rozvoj telesnej zdatnosti
Z	R	- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností
Z	Z	- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní
R	Z	- základné poznatky z anatómie a fyziológie v súlade s poznatkami iných vyučovacích

		predmetov
Z	Z	b/ špecifické poznatky (sú pevnou súčasťou vyučovania v každom TC)
Z	Z	- poznatky o terminológii, technike, taktike, metódach osvojovaných pohybových činností
		- poznatky o pravidlách, činnosti rozhodcov zapisovateľov, časomeračov v atletike, gymnastike, športových hrách a pod.

2. Poradové cvičenia

Poradové cvičenia sa využívajú na účelnú organizáciu práce

v telovýchovnom procese a na výchovné zjednotenie činnosti väčšieho počtu žiakov.

Sú spoločné pre chlapcov a dievčatá a zameriavajú sa na výcik jednotlivca, družstva a celej skupiny žiakov. Počas vyučovania všetkých tematických celkov a pri cvičeniach v prírode si žiaci postupne osvojujú povely a podľa nich určené účelovo zamerané pohybové zručnosti spojené so správnym držaním tela a s celkovým estetickým pohybovým prejavom každého jednotlivca.

Praktické činnosti poradových cvičení úzko súvisia s formovaním uvedomelej disciplíny žiakov, zodpovednosti každého jednotlivca voči kolektívu a s tvorivým dodržiavaním zásad organizácie a bezpečnosti práce. Žiaci sa pri vhodných činnostiach poverujú funkciou veliteľa s prostredníctvom povelov sa učia vhodne organizovať určenú, ale už osvojenú činnosť. Uplatňovaním poradových cvičení v telovýchovnom procese sa sleduje aj plnenie jednej zo základných úloh brannej pripravenosti žiakov.

Ciele tematického celku

Cieľom TC je, aby žiaci:

- mali aktívne osvojenú techniku a povely poradových cvičení na takej úrovni, aby boli schopní veliť a organizovať im zverenú jednotku;

- uvedodmele dodržiavali disciplínu a tým prispeli k vysokej efektívite vyučovacích hodín.

Poradové cvičenia

Ročník		U č i v o
5.-6.	7.-9.	
		Špecifické poznatky
Z	Z	- organizácia práce ako základná podmienka bezpečnosti v telesnej výchove
Z	Z	- technika poradových cvičení a príslušné povely
		<u>Pohybové činnosti a povely</u>

Z		- základné postoje (pozor, pohov, voľno)
Z	Z	- nástupové tvary družstva a čaty (rad, dvojrad, trojrad)
Z	Z	- podávanie hlásenia
Z		- obraty na mieste
Z	Z	- pochodové tvary družstva a čaty (zástup, dvojstup, trojstup)
Z	Z	- vypochoďovanie, pochod, zastavenie
	Z	- pochod s hudobným sprievodom
	Z	- zmeny smeru otáčaním
Z	Z	- poklus
Z	Z	- pracovné povely, používané na hodinách telesnej výchovy pri cvičeniach v prírode a pri iných činnostiach
		<u>Kontrola</u>
K	K	- hodnotenie úrovne osvojenia: a/ techniky poradových cvičení b/ poradového vystupovania
	K	- hodnotenie schopnosti veliť zverenej jednotke a organizovať ju

3. Relaxačné cvičenia

Relaxácia - vedomé úsilie o uvoľnenie duševného a telesného napätia. Je to aktívny proces, ktorý môžeme navodiť vôľou, prehĺbiť správnym výdychom, sprevádzať s vhodným pohybom jednotlivých častí tela.

Podľa rozsahu uvoľnenia môžeme hovoriť o relaxácii čiastočnej (lokálnej) - uvoľnenie iba niektorých častí tela, svalov, kĺbov v danej časovej jednotke. Celková relaxácia - pri ktorej sú uvoľnené všetky svaly, kĺby i psychika. Ide o uvoľnenie tela ako celku. Pri vykonaní určitej pohybovej zručnosti vykonávame diferencovanú relaxáciu, ktorá znamená aktivizovanie určitých svalov a kĺbov, ktoré sú pre techniku pohybu najvhodnejšie. Dôsledkom takejto relaxácie je správne ekonomicky a esteticky vykonaná pohybová štruktúra ako prejav dobrej pohybovej koordinácie s utlmením zbytočných, neúčelných pohybov.

Ciele tematického celku

Cieľom TC je dosiahnuť, aby žiaci:

- boli schopní uvoľňovať svalové skupiny, uvedomovať si ich pri polohách a pohybe, ekonomizovať pohyb,
- vedeli využiť relaxáciu na odstránenie nepriaznivých psychických stavov (duševné rozladenie, nadmerné vzrušenie, nechut', únava, napätie tela, bolesť hlavy),
- dokázali si uvedomiť seba v priestore, prácu a funkciu vlastných orgánov tela,
- boli schopní účelne triediť informácie, ktoré prichádzajú v proprioreceptoch (koža, svaly, kĺby, šľachy) do centrálnej

nervovej sústavy,

- dokázali si uvedomiť, že relaxácia ho chráni pred fyzickým a psychickým preťažením.

Relaxačné cvičenia

Ročník	U č i v o
5. - 9.	
	Špecifické poznatky
Z	- úloha relaxovania (aj doma)
Z	- prostriedky na uvoľňovanie (kontrast, dýchanie, oťaženie, vyvolanie pocitu tepla); Žiak si musí uvedomovať jednotlivé časti tela postupne za sebou. Postupnosť napnutia a uvoľnenia jednotlivých častí tela (od dola - chodidlá, lýtka, kolená, stehná, sedacie svalstvo, driek, paže, ramená, krk, tvár, oči)
Z	- prostredie vhodné na relaxáciu (teplá podložka na cvičenie, vhodný cvičebný úbor, hudobný doprovod); Vyvolať u žiakov sústredenie, pozornosť na relaxáciu.
Z	- relaxácia pri sebaovládani (autogénny tréning)
	Vôľovo - pohybová relaxácia
Z	- uvoľnenie organizmu pri zachovaní bdelosti vedomia prostredníctvom pohybu
Z	- pasívne uvoľnenie jednotlivých častí tela s ich poklesom pri využití hmotnosti týchto častí (v rôznych východiskových polohách uvoľňovať klesnutím, pádom hornej, dolnej končatiny, hlavy, trupu)
Z	- aktívny pohyb pasívnych častí tela formou vytriasania, kmitania, hmitania, kývania, vyklepávania, krúženia
Z	- striedanie napätia a uvoľnenia (uvedomenie si relaxácie po svalovej kontrakcii; lokálne uvoľňujeme ľubovoľné svaly v rôznych polohách (sed klačmo, klak - svalstvo chrbta);
Z	- masírovanie jednotlivých častí
	Vôľovo - pokojová relaxácia
Z	- uvoľnenie celého tela, navodené psychicky (napr. autogénny tréning); k celkovej relaxácii sa dopracuje žiak za spolupráce s pedagógom pri využití vyvolania niektorých pocitov sústredením pozornosti;
Z	- samovnímanie - postupné uvedomené vnímania vlastného tela, sprevádzané rovnomerným pokojovým dýchaním a uvoľnením príslušného napätia svalov (vyhladenie čela, postupné vnímanie brady, krku, rúk, nôh a pod.)
Z	- vyvolanie upokojujúcej predstavy - v polohe ľah-sed vyvolať taký pocit, ktorý sa slovné dá vyjadriť: cítim sa dobre, som spokojný, vnímam

Z	pokoj
Z	- oťaženie - predstava zvýšenia hmotnosti jednotlivých častí a celého tela
Z	- vnímanie tepla - vyvolanie tohoto pocitu sa zabezpečuje cez zmyslové orgány
Z	- cvičenie upokojujúce srdce - cvičenia predstavivosti, koncentrácie na činnosť vnútorných orgánov, vnímanie pulzu, dychu
	Kontrola
K	- celkové uvoľnenie kostrového svalstva, rytmické uvoľnené dýchanie na podložke

4. Kondičné cvičenia

Kondičné cvičenia vychádzajú z princípu všestrannej telesnej prípravy mládeže. Prispievajú k rozvoju základných pohybových schopností.

Kondičné cvičenia sa využívajú vo všetkých ročníkoch, sú nevyhnutnou súčasťou každého TC.

Podľa obsahu a zamerania kondičné cvičenia zaraďujeme do prípravných a hlavných častí hodín telesnej výchovy. Najčastejšie sa kondičné cvičenia zaraďujú v závere hlavných častí hodín vo forme tzv. kondičnej vložky (bloku) v trvaní 6 - 15 minút. Uvedený časový rozsah je orientačný.

Kondičné cvičenia učiteľ vhodne využíva na osvojenie príslušných poznatkov a na výchovné pôsobenie. Primerané zaťaženie žiakov utvára podmienky na rozvoj kladných vlastností osobnosti, najmä vytrvalosti, húževnatosti, cieľavedomosti, pevnej vôle, prispieva k utváraniu kladných (neformálnych) medziosobných vzťahov medzi žiakmi.

Učiteľ dbá na dôsledné dodržiavanie zásad úrazovej zábrany, ktoré vychádzajú z premyslenej organizácie práce, primeranosti vybraných cvičení a činností, správnej techniky ich vykonávania, vhodných metodických postupov a z praktického osvojovania dopomoci a záchrany, ktorú si žiaci navzájom poskytujú, ako aj zo správnej prípravy použitého náradia a ďalších pomôcok.

Ciele tematického celku

Cieľom TC je dosiahnuť toho, aby žiaci:

- mali spoľahlivo osvojenú správnu terminológiu kondičných cvičení, aby vedeli popísať a ukázať správnu techniku ich vykonávania;
- poznali význam a funkciu osvojovaných kondičných cvičení,

- uvedomele dbali na správne držanie tela, vedeli popísať jeho typické chyby, poznali cvičenia podporujúce správne držanie tela a vedeli ich prakticky ukázať;
- vedeli popísať a vysvetliť vhodné postupy pri rozvoji základných pohybových schopností, uvedomele sa snažili o zvýšenie vlastnej telesnej kondície;
- vedeli popísať, ukázať a v reálnej praxi uplatniť dopomoc a záchranu pri vykonávaných kondičných cvičeniach;
- mali pozitívny vzťah ku kondičným cvičeniam, aby ich uvedomele využívali i v čase mimo vyučovania v spontánnej, alebo organizovanej pohybovej aktivite.

Kondičné cvičenia

Ročník		U č i v o
5.-6.	7.-9.	
		Špecifické poznatky
Z		- význam, terminológia, technika kondičných cvičení
Z	Z	- zásada správneho držania tela pri stojoch a obvyklých pracovných polohách, charakteristika typických zdravotných odchýliek
R	Z	- zdravotný a estetický význam správneho držania tela
Z	Z	- cvičenia podporujúce správne držanie tela
R	Z	- podstata hudobno-pohybových vzťahov, rytmus, tempo, rávanie dŕb, charakteristické rytmy
R	Z	- zásady správnej techniky švihových a vedených pohybov, kmitov a výdrží
R	Z	- význam pohybovej kompenzácie pri jednostrannom zaťažení organizmu
R	Z	- zásady zvyšovania funkčnosti pohybového, obehového a dýchacieho systému
R	Z	- nevhodné činnosti, cvičenia pri rozvíjaní základných pohybových schopností
R	Z	- uplatňovanie kondičných cvičení v pohybovej aktivite mimo vyučovania
		Pohybové činnosti
		<u>Cvičenia bez náčinia</u>
Z	Z	- cvičenia jednotlivcov, dvojíc
Z	Z	- osvojovanie pohybových zostav
Z	Z	- uvoľňovacie, relaxačné, kompenzačné cvičenia, špeciálne cvičenia zamerané na správne držanie tela, odstraňovanie individuálnych rastových chýb
		<u>Cvičenia s krátkou palicou</u>
Z	Z	- cvičenia zamerané na zdokonalenie správneho držania tela, cvičenia herného charakteru, cvičenia jednotlivcov, dvojíc, skupín, krátke pohybové zostavy

Z	Z	<u>Cvičenia s plnou loptou</u> (max. hmotnosť 3 kg) - cvičenia jednotlivcov, dvojíc, skupín, cvičenia zamerané na zdokonaľovanie motoriky ruky: kotúľanie, váľanie, prenášanie, odovzdávanie, hádzanie a chytanie - krátke pohybové zostavy
Z	Z	<u>Cvičenia s malými činkami</u> (hmotnosť 0,5 - 1,0 kg)
Z	Z	<u>Cvičenia s krátkym švihadlom</u> - preskoky rôznym spôsobom so zameraním na rýchlosť a všeobecnú vytrvalosť, jednoduché kombinácie a krátke zostavy
Z	Z	<u>Cvičenia s gymnastickou lavičkou</u> - cvičenia na lavičke, s lavičkou, prekonávanie lavičiek ako prekážok
Z	Z	<u>Cvičenia na rebrinách</u> - vystupovanie, zostupovanie, vyliezanie, zliezanie, lezenie aj preliezanie s obratmi v rôznych zmiešaných visoch so zmenami hmatu, výskoky do rôznych zmiešaných visov, skoky so zmenou výšky a smeru z jednej rebriny na druhú, zoskoky z primeranej výšky na mäkkú podložku
Z	Z	<u>Cvičenia s gumovými posilňovačmi</u>
Z	Z	<u>Cvičenia na rebríku</u> (zvislom, šikmom, vodorovnom)
Z	Z	<u>Šplh na žrdi</u> (dĺžka maximálne 5 m) - šplh s prírazom (aj opakovane)
Z	Z	- šplh s prírazom a spúšťanie sa bez prírazu len rúčkovaním (len CH)
R	R	- preliezanie na ďalšie paralelne upevnené žrde (maximálne do výšky 3 m)
R	R	- šplh bez prírazu (len CH)
Z	Z	<u>Šplh na lane</u> - šplh so slučkou
R	Z	- šplh s prírazom (len CH)
R	Z	- šplh jedným z osvojených spôsobov a spúšťanie sa bez prírazu len rúčkovaním (len CH)
R	R	- šplh bez prírazu (len CH)
Z	Z	<u>Prekážková dráha</u> - prekonávanie prekážkovej dráhy zostavenej z gymnastického náradia
Z	Z	- prekonávanie terénnych prekážok a nerovností v bezpečnom teréne
Z	Z	<u>Rýchly beh</u> - beh na 5 - 20 m, stupňovanou i maximálnou rýchlosťou
Z	Z	- beh s vybiehaním z rôznych postojov a polôh
Z	Z	- beh po slalomovej dráhe až do 30 m
Z	Z	- beh s rýchlymi zmenami smeru
R	R	<u>Vytrvalostný beh</u> - vytrvalostný beh až do 20 minút (aj v teréne)
Z	Z	- striedavý beh až do 12 minút (aj v teréne)

Z	Z	<u>Aerobik</u>
	R	- step aerobik
		- s malými činkami
Z	Z	<u>Kalantika</u>
		- mnohonásobné opakovanie cvičení, zameraných predovšetkým na posilnenie brušného, stehenného a sedacieho svalstva
K	K	<u>Kontrola</u>
K	K	- beh z polovysokého štartu na 5 - 20 m na výkon
K	K	- beh po slalomovej dráhe cez nízke prekážky na výkon
K	K	- beh so zmenami smeru na výkon
K	K	- preskoky švihadla znožmo na výkon za 10 - 20 sek.
K	K	- šplh s prírazom na žrdi na výkon (max. 5 m)
K	K	- šplh so slučkou na lane na výkon (max. 5 m)
K	K	- vytrvalostný beh v teréne na výkon
K	K	- prekážková dráha v telocvični, teréne, na výkon
K	K	- preskoky švihadla znožmo na výkon v čase 1 - 3 min.
K	K	- hodnotenie úrovne osvojenia techniky kondičných cvičení s palicou, plnými loptami, malými činkami, gumovými posilňovačmi, gymnastickými lavičkami, rebrinami, rebríkmi, šplh a pod.
K	K	- hodnotenie úrovne osvojených zostav
K	K	- hodnotenie úrovne osvojených poznatkov: význam, terminológia, technika, metódy zaťaženia, dávkovanie, kontrola, hodnotenie pohybovej výkonnosti, využitie kondičných cvičení v praxi

5. Pohybové hry

Svojím obsahom, variabilitou pravidiel a nenáročnosťou na podmienky, sú pohybové hry jedným z najviac využívaných prostriedkov telesnej výchovy na základnej škole.

Podľa potreby sa využívajú vo všetkých častiach vyučovacej hodiny. Emocionalita, súťaživosť a kolektívne chápanie pohybových hier majú formatívny účinok na žiaka. Vhodným výberom pohybových hier možno zámerne rozvíjať pohybové schopnosti a zdokonaľovať niektoré pohybové činnosti. Zaradenie pohybových hier do vyučovacej hodiny treba spájať s osvojovaním vybraných poznatkov.

Ciele tematického celku

Cieľom tematického celku je dosiahnuť, aby žiaci:

- mali spoľahlivo osvojenú zásobu pohybových hier a ich pravidiel,
- boli schopní organizovať známe pohybové hry v rámci spontánne vykonávanej pohybovej činnosti,
- dodržiavali pravidlá a bezpečnosť pri organizovaní pohybových hier

Pohybové hry

Ročník	U č i v o
5. - 9.	
	Špecifické poznatky
Z	- základné pravidlá pohybových hier
Z	- základy organizácie práce a bezpečnosti pri výcviku
Z	- zásady hygieny a úrazovej zábrany
	Pohybové činnosti
Z	- bežecké hry (naháňačky, vyzývačky)
Z	- skákačky
Z	- loptové hry (prihrávačky, odrážačky, vybíjaná, zaháňačky, triafačky)
Z	- štafetové hry s náčiním a bez náčinia
Z	- orientačné hry
Z	- branné hry (prekážkové)
Z	- turnajové hry (malý pasák, vojnová, prehadzovaná, náčelnícka)
	Prípravné hry
Z	- gymnastické
Z	- atletické
Z	- úpolové
Z	- herné (športové, športovoherné)
Z	- lyžiarske
Z	- plavecké
Z	- korčuľiarske
Z	- pálkovacie
Z	- netradičné
	<u>Kontrola</u>
K	- jedna až dve osvojené pohybové hry z každej oblasti (organizácia, rozhodovanie, taktika)

6. Športové úpoly a sebaobrana

Úpoly sú telesné cvičenia, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom usilujeme prekonať jeho fyzický odpor a zvíťaziť nad ním. Túto činnosť uskutočňujeme v obojstrannom kontakte bez, alebo prostredníctvom náčinia - zbrane.

V úpoloch používame klasické zbrane, prispôbené na výcvik, niektoré improvizované zbrane; zbraňou je i ľudské telo a jeho časti.

Podľa používaných telesných cvičení úpoly delíme na prípravné (základné), športové (úpolové športy) a sebaobranu.

Osvojovaním a zdokonaľovaním špecifických pohybových zručností rozvíjame a upevňujeme schopnosti, ktoré zlepšujú harmonický rozvoj žiakov, anticipáciu, psychickú odolnosť, interpersonálne vzťahy, frustráciu, sebavedomie a sebaistotu.

Praktické pohybové činnosti sa využívajú aj na osvojovanie vybraných poznatkov.

Pri vyučovaní úpolov sa zdôrazňuje formatívny charakter osvojovaných činností, predovšetkým získavaním a zdokonaľovaním kladných vlastností osobnosti.

Pri úpoloch sa dôsledne dbá na zásady úrazovej zábrany, na kontrolu pohybových činností z pohľadu útoku, obrany a sebaobrany, na morálku, etiku a dodržiavanie fair-play.

Ciele tematického celku

Cieľom TC je, aby žiaci:

- poznali význam základných, športových úpolov a sebaobrany,
- dodržiavali etiku čestného boja a primeranosť sebaobrany,
- vedeli použiť základné techniky bojových činností v zmysle sebaobrany,
- vedeli pomôcť druhému v prípade napadnutia.

Športové úpoly a sebaobrana

Ročník	U č i v o
5. - 9.	
Z	Špecifické poznatky - význam základných úpolov, športových úpolov a sebaobrany
Z	- význam techniky základných postojov a narušenia stability súpera
Z	- význam techniky pádov
Z	- význam techniky dvíhania a skladania bremien a súpera
Z	- význam etiky čestného boja
Z	- primeranosť sebaobrany
Z	- pády dopredu, dozadu, nabok
Z	Pohybové činnosti - dvíhanie, nosenie, skladanie, súpera
Z	- základné techniky bojových činností v zmysle sebaobrany (základy - aikido, karate, judo, šerm, zápasenie, iné bojové umenia)
Z	- cvičenia na rozvoj obratnosti a pohyblivosti na zemi
K	Kontrola - zaujatie správneho postoja (klak, sed, lah) a narušenie rovnováhy súpera prostreňctvom úpolových činností
K	- dvíhanie, nosenie, skladanie súpera
K	- použitie niektorej techniky pádov
K	- v boji na podložke využiť prostriedky úpolov na porazenie súpera
7. - 9.	Zdokonaľovací výcvik:
R	Špecifické poznatky - bolestivé a zraniteľné miesta ľudského tela

R	- základné princípy sebaobraný
R	- pravidlá športových úpolov
	Pohybové činnosti
R	- zdokonalenie východzích polôh (postoje)
R	- dvíhanie, nosenie, skladanie súpera v sťažených podmienkach stretu
R	- pády do strehových postojov
R	- osvojenie si nových techník bojových činnosti v zmysle sebaobraný
R	- oboznámenie sa s ďalšími bojovými umeniami a upolovými športami (box, aikido, judo, karate, sumo, kobudo, šerm, zápasenie, sambo, iné bojové umenia
	Kontrola
K	- v kontakte so súperom použiť zložitejšiu techniku pre dosiahnutie víťazstva nad súperom v rámci pravidiel
K	- ukázať rozšírený register techník v sebaobrane použitie primeranej sebaobraný

7. Športová gymnastika

Obsah učiva športovej gymnastiky sa zameriava na osvojenie základných pohybových štruktúr v akrobacii, v preskoku, cvičení na hrazde, kladine, kruhoch a špeciálne gymnastické cvičenie. Osvojovaním a zdokonaľovaním určených pohybových štruktúr - základných polôh (statické cvičebné tvary) a základných pohybov (dynamické cvičebné tvary) sa rozvíjajú špecifické pohybové schopnosti a zručnosti. Metodický rad obsahuje aj prípravné a imitačné cvičenia pre zvládnutie cvičebných tvarov, ktoré spájame do väzieb a krátkych pohybových zostáv. Takýto metodický postup prispieva k správneému držaniu tela, kultivovanému pohybovému prejavu, zvýšeniu všeobecnej pohybovej výkonnosti a k psychicky pozitívnejšiemu vzťahu k vyučovanej disciplíne. Základné a prehlbujúce učivo sa v niektorých častiach diferencuje pre dievčatá a pre chlapcov. Učivo, ktoré tvoria vybrané cvičebné tvary sa chápe ako tematický celok primeraný žiakom 5.-8. ročníka. Obsah sa prispôsobuje individuálnym psychomotorickým osobitostiam žiakov 5.-6. a 7.-9.ročníka.

Ciele tematického celku

Cieľom tematického celku je, aby žiaci:

- mali spoľahlivo osvojené pohybové zručnosti a návyky zo základné učiva,
- mali optimálne rozvinuté koordinačné schopnosti, kľbovú pohyblivosť a elasticitu svalov, statickú a dynamickú silu, špeciálnu vytrvalosť, vedomú kinestetickú diferenciaciu pohybov;
- vedeli uplatniť názvoslovie, popísať základné pojmy,
- poznali všeobecné pravidlá športovej gymnastiky;

- vedeli popísať základnú techniku osvojovaných pohybových činností a zacvičiť kontrolné cvičenia a zostavy z akrobacie, preskokov, hrazdy a kladiny (D);
- vedeli vysvetliť a v praxi uplatniť zásady úrazovej zábrany, poskytnúť pomoc a záchranu spolužiakom;
- vedeli, v 9. ročníku, zorganizovať gymnastické preteky formou programovaného alebo problémového učiva; účasť ako pretekári a rozhodcovia;
- mali pozitívny, aktívny vzťah ku gymnastike.

Športová gymnastika

Ročník		U č i v o
5.-6.	7.-9.	
		Akrobacia, špeciálne gymnastické cvičenia
		Špecifické poznatky
Z	Z	- základná charakteristika techniky a metodiky učiva
Z	Z	- zásady organizácie a bezpečnosti pri cvičení
Z	Z	- zásady hygieny a úrazovej zábrany
Z	Z	- zásady poskytovania dopomoci a záchrany
Z	Z	- terminológia (názvoslovie) prebraného učiva
Z	Z	- všeobecné pravidlá športovej gymnastiky
		Pohybové činnosti
		Statické cvičebné tvary (polohy)
Z	Z	- ľah vznesmo, stojka na lopatkách, stojka na hlave
Z	Z	- variácie sedov s prednožením, s roznožením
Z	Z	- väzby zo statických cvičebných polôh.
		Dynamické cvičebné tvary (pohyby)
Z	Z	- preval vzad a vpred z rôznych východzích polôh
Z	Z	- kotúl vpred z rôznych východzích a do rôznych konečných polôh. Väzby z prebraného učiva.
R	R	- kotúl letmo
R	R	- kotúl vzklopmo zo zvýšenej podložky
Z	Z	- kotúl vzad z rôznych výchozích a do rôznych konečných polôh. Väzby z prebraného učiva.
Z	Z	- stojka na rukách s oporou, aj vo väzbách
Z	Z	- premet bokom obojručne
R	R	- premet bokom jednoručne
R	R	- premet bokom s 90° obratom, doskok znožmo (rondát)
R	R	- premet vpred s pomocou (znožmo, jednoňož)
		Špeciálne gymnastické cvičenie
Z	Z	- cvičenie na správne držanie tela, základné pohyby častí tela na volnosti, s využitím opory
Z	Z	- lokomočné pohyby (chôdza, beh, poskoky)
Z	Z	- rovnovážne cvičenie
Z	Z	. na mieste v stoj, podrepe, drepe, sede, ľahu

		<p>.. váha predklonmo, únožmo, záklonmo atď. . z miesta (po pohybu) (D)</p>
Z	Z	- obraty o 90^0 , 180^0 , 360^0 :
	Z	. obojnožne - prestupovaním, križením, znožmo
	Z	. jednožnožne - prednožením, zanožením, unožením
Z	Z	- skoky odrazom :
Z	Z	. obojnožne - znožmo, roznožmo, skrčmo, s obratom
		. jednožnožne -
Z	Z	.. nožničky, čertík, prednožením s obr. 180^0
R	Z	dialkový skok, jelení skok, kadetový skok (D)
Z	Z	- kombinácie akrobatických cvičebných tvarov s lokomočnými pohybmi, obratmi, skokmi v priestore.
		KONTROLA - dievčatá, chlapci
K	K	Zo stoja spätného pripažit-drep, predpažit a spojite preval vzad do lahu vnesmo (2s)-stojka na lopatkách znožmo (2s), roznožit bočne, čelne, znožit - preval vpred do drepu - stojka na hlave, kotúl vpred do sedu roznožného, predklon- vzpriam trupu, znožit, predklon a spojite kotúl vzad do vzporu drepmo.
K	K	Zostavy z dynamických cvičebných tvarov a špeciálneho gymnastického cvičenia - 2-3 rady.
		Preskoky
		<u>Pohybové činnosti</u>
		<u>Preskoky</u> - pružný mostík alebo trampolínka, koza, debna, koň.
Z		- nácvik jednotlivých fáz preskoku (6 fáz)
Z		- prípravné a imitačné cvičenia
Z		. zo vzporu ležmo vzpor skrčmo, vzpor roznožmo
Z		. zo vzporu ležmo prešvih skrčmo (CH)
Z		. zo vzporu ležmo prešvih odbočmo
Z		. náskok a odraz z mostíka
Z		.. skok prehnute znožmo bez- a s obrat. 180^0 , 360^0
Z		skok skrčiť prednožmo, s čelným roznožením
Z		- výskok do vzporu drepmo na debnu (koňa) a zoskok
Z		- výskok do vzporu roznožmo na debnu (koňa, zoskok
Z	Z	- roznožka cez kozu na šírku
R	Z	. kozu na dĺžku, debnu na šírku
R	R	. debnu na dĺžku, koňa na šírku (CH)
Z		- skrčka cez kozu na šírku
R	Z	. debnu na šírku, koňa na šírku
	R	. debnu na dĺžku (CH)
R	Z	- odbočka cez kozu na šírku
R	Z	. debnu na šírku
		Kontrola
K		- výskok do vzporu drepmo na debnu
K		- roznožka cez kozu na šírku
	K	- odbočka cez kozu na šírku (D)
	K	- roznožka cez kozu na dĺžku
	K	- skrčka cez koňa alebo debnu na šírku (CH)
		Hrazda
		<u>Pohybové činnosti</u>

Z		Základné polohy - hrazda do výšky pliec, čela
Z		- vis vznesmo, vis strmhlav, vis vznesmo jazdmo,
Z		vis strmhlav jazdmo
		- vzpor vpredu, vzpor sedmo vzadu, vzpor sedmo jazdmo, vzpor jazdmo
		Základné cvičeb.tvary - hrazda do výšky pliec,čela
		- náskoky
Z		. zo zhybu stojmo nadhmatom (z visu stojmo CH)
		prešvih skrčmo
R	Z	. odrazom znožmo náskok do vzporu vpredu
Z	Z	. výmyk jednoož
R	R	. výmyk znožmo
		- cvičebné tvary
Z	Z	. opakované zhyby (D)
Z	Z	. prešvihy úožmo vpred, vzad vo vzpore vpredu
R	R	. zo vzporu sedmo jazdmo-pád vzad do visu vznesmo jazdmo a vzoprenie závesom v podkolení
R	R	. toč jazdmo vpred
R	R	. toč vzad zo vzporu vpredu
		- zoskoky
		. zo vzporu vpredu-zosun vpred do stoja
Z	Z	.zo závesu v podkolení-stojka na rukách (zmiešaný vis)- prechod do stoja na zemi <u>s dopomocou</u>
Z	Z	. zo vzporu vpredu- zákmih do stoja na zemi
R	Z	. zo vzporu sedmo vzadu-prednožením povyše-stoj
R	Z	. podmet
Z	Z	. väzby z osvojovaných cvičebných tvarov
		Hrazda - doskočná
Z	Z	- opakované zhyby vo vise (CH)
	Z	- kmihanie vo vise (CH)
		Kontrola
K		Zo zhybu stojmo nadhmatom - prešvih skrčmo do visu vznesmo vzadu - vis strmhlav - vis vznesmo - prekot vzad do stoja na zemi.
	K	Zo zhybu stojmo (D), visu stojmo (CH) - odrazom jednoožne výmyk - prešvih úožmo pravou do vzporu sedmo jazdmo - spád vzad a vzoprenie závesom v podkolení - prehmat pravou do podhmatu, prešvih úožmo ľavou, obrat o 90 ⁰ vpravo do stoja na zemi.
		Kruhy
		<u>Pohybové činnosti</u>
Z	Z	Základné polohy - kruhy dosažné, doskočné
		- vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb
		Základné pohyby - doskočné
R	R	- kmihanie vo vise
R	R	- zákmihom zoskok
R	R	- väzby a zostavy z osvojovaných cvičebných tvarov
		Kladina (D)
		<u>Pohybové činnosti</u>
		- náskoky : z čelného postavenia

Z	Z	. zo vzporu stojmo-prešvih únožmo do vzporu sedmo jazdmo
Z	Z	. odrazom znožmo- vzpor drepmo
R	Z	. odrazom znožmo- vzpor stojmo rozkročný
Z	Z	- lokomočné pohyby so sprievodnými polohami paží (chôdza, beh, prisunný, premenný krok)
Z	Z	- rovnovážné polohy
Z	Z	. v stojí, v sede, v klaku, ľahu (ľah vznesmo)
R	Z	. váha predklonmo
		- obraty
Z	Z	. znožmo v drepe, v podrepe, v stojí o 90 ⁰ , 180 ⁰
R	Z	. jednoožne v podrepe, v stojí prednožením, skrčením únožmo, prednožením-zanožiť
		- poskoky, skoky
Z	Z	. predskok do podrepu, drepu
R	Z	. skok znožmo prehnute
Z	Z	. skok prednožmo strižný (nožničky)
		- zoskoky :z čelného, bočného postavenia
Z		. prehnute
Z	Z	. so skrčením prednožmo, s čelným roznožením,
R	Z	s prednožením roznožmo (štuka)
R	R	. s obratom o 90 ⁰ , 180 ⁰
R	R	. zo vzporu sedmo roznožného zákmihom zoskok
		Kontrola
K	K	Zostavy z osvojených cvičebných tvarov : 2 - 3 rady

8. Rytmická gymnastika

Obsahom rytmickej gymnastiky v školskej telesnej výchove sú všestranne rozvíjajúce a špecifické cvičenia bez náčinia i s náčiním realizované v spojení s akustickým sprievodom. Zameriavame sa nimi na osvojenie si správneho držania tela, tvarovania postavy, súlad pohybu s hudobnou predlohou (rytmu, tempa, taktu, dynamiky) bez náčinia i s náčiním, rozvoj pohybových schopností. Naučiť žiakov osvojiť si polohy častí tela, lokomočné pohyby a špecifické cvičebné tvary rytmickej gymnastiky v zmysle technicko-estetických zásad s ich realizáciou v priestore a v kolektívnej súhre. Učivo, tvoria základné i špecifické pohybové prostriedky a chápe sa ako tematický celok primeraný žiakom 5. - 8.ročníka. Pri osvojovaní a zdokonaľovaní rytmicko-pohybovej činnosti sa zameriava aj na osvojovaní poznatkov v úzkej nadväznosti na pohybovo-hudobnú výchovu. Uplatňovať premyslené metódy a postupy v organizácii vyučovania rytmickej gymnastiky, ktoré sú súčasne predpokladom efektivity vyučovacieho procesu a úrazovej zábrany.

Ciele tematického celku:

Cieľom TC je, aby žiaci:

- mali osvojené pohybové zručnosti základného učiva, a aby boli schopní z nich vytvoriť a zacvičiť jednu zostavu v trvaní 90 - 120 sekúnd;
- mali primeraný estetický pohybový prejav, optimálne rozvinuté kondičné a koordinačné schopnosti, charakteristické pre tento tematický celok,
- vedeli disciplinovane vykonávať polohy a pohyby - začatie, priebeh, ukončenie cvičenia - presne podľa taktu, rytmu, tempa,

dynamiky;

- mali spoľahlivo osvojené poznatky o pohybovo-hudobných

vzťahoch, formách a prostriedkoch zamerania danej disciplíny;

- prejavovali pozitívny vzťah a aktívny záujem o disciplíny

rytmickej gymnastiky;

Rytmická gymnastika

Ročník		U č i v o
5.-6.	7.-9.	
		<u>Základné a všestranne rozvíjajúce cvičenia</u>
		Špecifické poznatky
Z	Z	- aplikácia cvičenia v jednotlivých častiach hodiny . rozcvičenie, hlavná, záverečná časť hodiny
Z	Z	- pohybovo-hudobné vzťahy a ich pohybová realizácia . rytmus, tempo, takt, dynamika, výraz
Z	Z	- základná charakteristika techniky a metodiky učiva . motív, väzba, veta, zostava, skladba
Z	Z	- výber hudby a voľba pohybových prostriedkov
		Pohybové činnosti
Z	Z	- 2/4, 3/4, 4/4 takt
Z	Z	- tlieskanie, tamburínka, hudba
		Základné polohy, pohyby
Z	Z	- cvičenie na správne držanie tela . v postojoch, v sedu, v ľahu, v kľaku, podpory . polohy a pohyby jednotlivých častí tela . na mieste, za pohybu z miesta
Z		- chôdza, beh, tanečné kroky v 2/4, 3/4 takte . rytmizácia pohybu (akcentovaná doba)
Z		- poskoky, skoky
Z		- obraty
Z	Z	- cvičenie vo dvojiciach
		Špeciálne cvičenie
Z	Z	- štylizácia lokomočných pohybov, ich kombinácie . chôdza, beh, tanečné kroky po priestore
Z	Z	- skoky odrazom obojnožne . znožmo, roznožmo čelne, bočne, skrčmo, s obratom
Z		- skoky odrazom jednonožne . nožničky vpred, vzad, čertík vpred, vzad,
R	Z	. predskok, diaľkový skok, jelení skok,
R	R	. skok prednožením s obr. 180 ⁰ , kadetový skok
Z	Z	- obraty znožmo na mieste, v priestore . prestupovaním, prísunom, krížením
R	Z	- obraty jednonožne rovnakostranné o 180 ⁰ , 360 ⁰ . prednožením, unožením skrčmo, prednožením-zanožit
Z	Z	- rovnovážne cvičenie na mieste, po pohybe - priestorové cvičenie . po priamkách: dopredu, dozadu, bokom, diagonálne
Z		. po krivkách : oblúku, kruhu, osmičke, vlnovke
R	Z	
		Kontrola

K	K	- aplikácia základných polôh a pohybov na hudbu v rámci rozcvičení 10 - 15 minút neprerušovane.
	K	- pohybová zostava alebo skladba na hudbu z osvojovaného učiva v trvaní 90-120 sek.
		Moderná gymnastika
		Špecifické poznatky
		- základy techniky a metodiky cvičenia s náčiním
		- zásady organizácie a bezpečnosti pri cvičení
		- terminológia (názvoslovie) cvičenia s náčiním
		- všeobecné pravidlá modernej gymnastiky
		Pohybové činnosti
Z	Z	- cvičenie so švihadlom
		. preskoky na mieste, z miesta
		.. odrazom obojnožne, jednonožne
R	Z	. komíhanie, krúženie, osmy
R	R	. vyhadzovanie, chytanie
		- cvičenie so šatkou, závojom
Z	Z	. oblúky, kruhy, osmy, vlnovky
R	R	. hádzanie, chytanie
		- cvičenie s loptou
Z		. kotúľanie, prevalovanie
Z	Z	. odrážanie, hádzanie a chytanie
R	R	. statické polohy lopty (vyvažovanie)
		.. oblúky, kruhy, osmy
		Kontrola
K		- zostava so švihadlom z osvojeného učiva (32 dôb)
K		- zostava so šatkou z osvojeného učiva (min.16 dôb)
	K	- zostava so švihadlom z osvojeného učiva (32 dôb)
	K	- zostava s loptou z osvojeného učiva (16 dôb)
		<u>Tanečná gymnastika, aeróbna gymnastika, všeobecne rozvíjajúce cvičenia s náčiním</u>
		Špecifické poznatky
R	Z	- základy techniky tanečných krokov a väzieb
R	R	- oboznámenie sa s inovovanými formami cvičenia
		Pohybové činnosti
R	Z	- tanečné kroky v 2/4 takte
		. prísunný, poskočný, premenný (polkový) krok
R	Z	- tanečné kroky v 3/4 takte
		. prísunný, valčíkový, mazurkový krok
		- tanečné kroky v 4/4 takte
R	R	. ľudové motívy a väzby tanečných krokov
	R	- aeróbna gymnastika bez náčinia na hudbu
Z	Z	- cvičenie s tyčami na hudbu
R	R	- cvičenie s gumami na hudbu
R	R	- cvičenie s malými činkami na hudbu
R	R	- cvičenie s netradičným náčiním na hudbu
		Kontrola
	K	Prísunný, poskočný, polkový a valčíkový krok zaradený do zostavy alebo skladby

	K	Jednokročka, dvojkročka v zostave alebo pohybovej skladbe
--	---	---

9. Atletika

Obsahom sa atletika zameriava na osvojovanie a zdokonaľovanie pohybových činností, s ktorými sa žiaci zväčša oboznamujú už na 1. stupni základnej školy. Osvojovaním a zdokonaľovaním určených základných pohybových zručností sa rozvíjajú aj základné pohybové schopnosti, ktoré sa prejavia zlepšením celkového telesného rozvoja žiakov a zvýšením ich všeobecnej pohybovej výkonnosti.

Učivo tvoria základné atletické disciplíny - behy, skoky, vrhy a hody, ktoré sú v súlade s požiadavkami všestranného telesného a pohybového rozvoja detí a mládeže. V praxi sú náplňou tematického celku vo všetkých ročníkoch a jeho obsah sa upravuje podľa individuálnych psychomotorických osobitostí žiakov s prihliadnutím na úroveň ich biologického vývoja.

Praktické pohybové činnosti sa využívajú aj na osvojenie určených poznatkov.

Neodeliteľnou súčasťou vyučovacieho procesu je výchova vôľových a morálnych vlastností: bojovnosť, húževnatosť, rozhodnosť, sebaovládanie, cieľavedomosť, humanizmus, tolerancia, znášateľnosť a pod.

Ciele tematického celku:

Cieľom tematického celku je, aby žiaci:

- mali spoľahlivo osvojenú atletickú terminológiu,
- vedeli popísať základnú techniku atletických disciplín,
- spoľahlivo poznali základné pravidlá na takej úrovni, aby sa mohli aktívne podieľať na atletických pretekoch v jednotlivých tematických celkoch nielen ako pretekári, ale aj ako rozhodcovia,
- vedeli vysvetliť a v praxi uplatniť zásady hygieny a úrazovej zábrany
- vedeli demonštrovať správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu, techniku štafetového behu, behu cez nízke prekážky, skoku do diaľky kročmo, hodu loptičkou a granátom,
- vedeli vysvetliť a v súťaži uplatniť zásady fair-play ako pretekári, rozhodcovia, organizátori a diváci,
- mali pozitívny vzťah k atletike, najmä k vytrvalostnému behu,

aby vo voľnom čase vhodne využívali jednotlivé atletické disciplíny na zvýšenie svojej telesnej kondície.

Atletika

Ročník		U č i v o
5.-6.	7.-9.	
		Špecifické poznatky
Z	Z	- základná charakteristika techniky vybraných atletických disciplín
Z	Z	- základy odbornej terminológie atletiky
Z	Z	- základné pravidla atletiky
Z	Z	- zásady organizácie práce a bezpečnosti pri výcviku, úrazová zábrana
Z	Z	- zásady hygieny, vplyv atletiky na zdravý vývoj mládeže
		Pohybové činnosti
Z	Z	- technika behu
Z	Z	- nízky a polovysoký štart
Z	Z	- beh na 60 m
Z	Z	- beh na 1000 m
Z	Z	- beh na 1500 m
Z	Z	- štafetový beh
Z	R	- prekážkový beh
Z	Z	- skok do diaľky skrčmo
Z	Z	- skok do výšky (flop len na špeciálnom doskočisku)
Z		- hod loptičkou
	Z	- hod granátom
	R	- vrh guľou
		Kontrola
K	K	- beh na 60 m
K	K	- beh na 1000 m
	K	- beh na 1500 m
K	K	- skok do diaľky
	K	- skok do výšky
K		- hod loptičkou
	K	- hod granátom
K	K	- hodnotenie techniky vybraných atletických disciplín
		- hodnotenie úrovne osvojených poznatkov (pravidla, terminológia, technika, metódy)

10. Športové hry

Športové hry patria medzi najobľúbenejšie a najfrekventovanejšie pohybové činnosti v školskej telesnej výchove. Basketbal, hádzaná a volejbal sú určené pre chlapcov a dievčatá, futbal a ľadový hokej iba pre chlapcov. Obsah základného učiva je zameraný na vybrané poznatky (pravidlá, základná terminológia, základná charakteristika herných činností, organizácia hodín určených na zápasy, funkcie potrebné na realizáciu zápasov), pohybové činnosti (herné systémy, kombinácie a herné činnosti jednotlivca), činnosti spojené s organizáciou zápasov.

Rozhodujúcim kritériom na posúdenie úrovne osvojenia si učiva je herný výkon družstva v zápase a podiel každého žiaka na ňom. Hodiny určené na zápasy sú základom každého tematického celku a východiskom na stanovenie obsahu hodín na nácvik, zdokonaľovanie a hodnotenie žiakov.

Efektívnym využitím herných činností, napr. vo forme tzv. kondičných vložiek (blokov) športové hry významne prispievajú k rozvoju základných pohybových schopností.

Možnosť vyučovania športových hier vonku pozitívne vplýva na otužilosť organizmu a upevňovanie zdravia žiakov.

Emotívnosť a premenlivosť herných situácií spolu s dodržívaním pravidiel prispieva k formovaniu sociálnych vzťahov a kladných vlastností osobnosti.

Pri vyučovaní športových hier sa dôsledne dbá na úrazovú zábranu, ktorá vychádza z premyslenej organizácie práce, z bezpečného povrchu ihriska a jeho okolia, z vhodného cvičebného úboru a obuvi v ľadovom hokeji za používania určených ochranných prostriedkov.

Ciele tematického celku:

Cieľom tematického celku je, aby žiaci:

- dosiahli optimálnu úroveň hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať zápasy podľa pravidiel (i podľa upravených, s neštandardným počtom hráčov a s výkonnostne diferencovanými družstvami).
- vedeli vysvetliť a prakticky v zápase uplatniť aspoň jeden útočný herný systém a obranu proti nemu, dve až tri herné kombinácie a základné herné činnosti jednotlivca,
- mali osvojené poznatky o herných činnostiach, pravidlách a funkciách potrebných na organizáciu zápasov,
- vedeli okrem funkcie hráča postupne sa podieľať aj na funkcii rozhodcu, zapisovateľa, časomerača a pod.
- mali pozitívny vzťah k športovým hrám, aby chceli plniť funkcie súvisiace s organizáciou zápasov.

Športové hry - h á d z a n á

Rok výučby		U č i v o
1.	2.	
Z	Z	Špecifické poznatky - základné pravidlá: ihrisko, lopta, hrací čas, družstvo, bránkovisko, brankár, gól, hranie s lop-

		tou, správanie sa k súperovi, hody (voľný 7 m, vhadzovanie, vyhadzovanie) tresty, rozhodcovia
Z	Z	- základná terminológia
Z	Z	- charakteristika techniky a taktiky osvojovaných herných činností
Z	Z	- organizácia zápasov a činnosť rozhodcov
Z	Z	- zásady hygieny, úrazovej zábrany
		Pohybové činnosti
		<u>Základy herných systémov</u>
Z		- postupný útok s jedným postmanom proti priestorovej obrane 0-6
	Z	- postupný útok s jedným pivotmanom proti priestorovej obrane 0-6
R	R	- postupný útok proti osobnej obrane
Z		- priestorová obrana 0-6
	R	- osobná obrana na celom ihrisku
		Herné kombinácie
		<u>Útočné:</u>
Z		- dvaja proti jednému
Z		- "hod a bež"
	Z	- križenie
		<u>Obranné:</u>
Z	Z	- odovzdávanie - preberanie
	R	- zabezpečovanie
	R	- skupinový blok
		Herné činnosti jednotlivca
		<u>Útočné:</u>
Z		- <u>útočné činnosti jednotlivca bez lopty:</u> základný postoj a pohyb hráča, stavenie sa uvoľňovanie sa hráča
		- <u>útočné činnosti hráča s loptou:</u>
Z		a) držanie a chytanie lopty
	Z	b) vedenie lopty driblingom, trojkrokové
Z		c) prihrávky:
Z	Z	s veľkým náprahom zhora
Z	Z	od pleca
	R	vo výskoku
		d) Strelba:
Z		z miesta zhora
	Z	skokom do brankoviska
	R	vo výskoku
	R	po obrate vpred skoko, pádom
		<u>Obranné:</u>
Z		- základný postoj a pohyb
Z		- bránenie hráča bez lopty
Z	Z	- bránenie hráča s loptou
R	R	- chytanie brankára
		Kontrola
		- <u>Osvojené poznatky:</u>
K	K	- základné pravidlá, terminológia
	K	- charakteristika techniky a taktiky herných činností
	K	- organizácia zápasov činnosť rozhodcov
		- <u>Herný výkon v zápase:</u>
		a) <u>v útoku</u>
K	K	- rozostavenie hráčov
K	K	- uvoľnenie bez lopty do voľného priestoru

	K	- využitie chyby v obrane na strelbu
K	K	b) <u>v obrane</u> - plnenie obranných úloh po strate lopty vlastného družstva: návrat do obrany, zaujatie postavenia v obrane, uplatnenie základných obranných kombinácií
	K	- v hre 1:1 zabrániť útočníkovi uvoľniť sa s loptou a vystreliť
K		- <u>Kontrolné cvičenia (testy):</u> a) technika uvoľnenia 2-3 krokmi, strelba zhora z miesta
	K	b) vedenie lopty driblingom, trojtakt, strelba skokom do bránkoviška
K	K	c) hod loptou do diaľky z miesta
K	K	d) prihrávanie o stenu na čas
K	K	e) dribling na 30 m na čas

Športové hry - b a s k e t b a l

Rok výučby		U č i v o
1.	2.	
Z	Z	Špecifické poznatky - základné pravidlá - ihrisko, lopta, hrací čas, začiatok stretnutia, dosiahnutie koša a jeho hodnota, priestupky, osobné chyby, vhadzovanie lopty do ihriska
Z	Z	- základná terminológia
Z	Z	- charakteristika techniky a individuálnej taktiky osvojovaných herných činností
Z	Z	- organizácia stretnutia a činnosť rozhodcov
Z	Z	- zásady hygieny a úrazovej zábrany
		Pohybové činnosti
		<u>Základy herných systémov</u>
Z	Z	- útočný systém založený na rozostavení štyroch útočníkov bez lopty v kruhu okolo útočníka s loptou - rozostavenie 2-1-2
Z	Z	- na vlastnej polovici
Z	Z	- pri prechode na polovicu súpera
Z	Z	- na súperovej polovici
Z	Z	- osobná obrana na polovici ihriska
Z	Z	- prechod na vlastnú polovicu ihriska
Z	Z	- zaujatie obranného postavenia a postoja
	Z	- sústavné bránenie zvereného útočníka
		<u>Herné kombinácie</u>
Z	Z	- útočná kombinácia s početnou prevahou útočníkov nad obrancami
Z	Z	- traja proti jednému, dvaja proti jednému, traja proti dvom
R	Z	- útočná kombinácia "hod' a bež"
R	R	- obranná kombinácia založená na preklzávaní
		<u>Herné činnosti jednotlivca</u>
Z		- uvoľňovanie bez lopty - zmenou rýchlosti behu, zmenou smeru behu,

		štartom
Z		- chytenie lopty v pohybe a zastavenie - dvojtaktom, skokom, krokom
	Z	- uvoľňovanie k lopte, od lopty
		- uvoľňovanie s loptou
Z	Z	- obrátkou vpred, vzad
Z		- dribling na mieste a v pohybe
	Z	- dribling so zmenou smeru a rýchlosti
	Z	- zakončenie driblingu zastavením, dvojtaktom, skokom, krokom
	R	- únik driblingom po finte
		- prihrávka
Z	Z	- horná jednou rukou, trčením dvoma rukami a jednou rukou
Z		- z miesta na stojaceho alebo pohybujúceho sa spoluhráča
R	Z	- v pohybe po ukončení driblingu v pohybe
R	R	- v pohybe po chytení lopty v pohybe
		- strelba
Z		- z miesta z krátkej vzdialenosti jednou rukou
	Z	- z krátkej vzdialenosti vo výskoku z miesta po odraze obidvoma nohami
R	Z	- po dvojtakte po driblingu
	R	- po dvojtakte po prihrávke
	Z	- zo strednej vzdialenosti jednou rukou alebo dvoma rukami z miesta
Z	Z	- bránenie útočníka bez lopty na vlastnej polovici
Z	Z	- bránenie útočníka s loptou na vlastnej polovici
		Kontrola
		<u>Osvojené poznatky</u>
K	K	- základné pravidlá hry
K	K	- terminológia osvojovaných činností
	K	- organizácia stretnutia, činnosť rozhodcu
		<u>Herný výkon</u>
	K	- dodržiavanie základných pravidiel hry v stretnutí
		a) v útoku
K	K	- rozostavenie hráčov na súperovej polovici
K	K	- uvoľňovanie sa hráča bez lopty do voľného priestoru
K	K	- prihrávka voľnému spoluhráčovi
		b) v obrane
K	K	- rýchly návrat do obrany po strate lopty a dosiahnutí koša súperom
	K	- sústavné bránenie zvereného útočníka pod vlastným košom
		c) kontrolné cvičenia
K	K	- prihrávky vo dvojici na čas
K		- dribling v pohybe, zastavenie
	K	- dribling so zmenou smeru (slalom) na čas
	K	- dribling, dvojtakt, strelba po dvojtakte
K	K	- strelba z miesta spod koša na čas

Športové hry - v o l e j b a l

Rok výučby		U č i v o
1.	2.	

		Špecifické poznatky
Z	Z	- základné pravidlá: ihrisko, lopta, set, strata, tie break, zloženie družstva, útočné a obranné pásmo, podanie, chyby v hre, tresty, rozhodcovia
Z	Z	- základná terminológia
Z	Z	- charakteristika techniky a taktiky osvojovaných herných činností
Z	Z	- organizácia zápasov, činnosť rozhodcov, vedenie zápisu
Z	Z	- zásady hygieny a úrazovej zábrany
		Pohybové činnosti
		<u>Základy herných systémov:</u>
Z		- hra pri zníženom počte hráčov (2-2, 3-3, 4-4), každý hráč je nahrávačom
Z	Z	- hra (6-6), kde každý stredný hráč pod sieťou je nahrávačom (v zóne č.3)
	Z	- hra s dvoma nahrávačmi (nahrávač pod sieťou v zóne č. 3 alebo v zóne č. 2)
Z	Z	- postavenie hráčov pri podaní súpera
	Z	- postavenie hráčov pri útoku súpera bez bloku
	Z	- s jednoblokom
	R	- s dvojblokom
		<u>Herné kombinácie</u>
		<u>herné kombinácie plniace úlohy útoku:</u>
Z	Z	- s nahrávačom pri sieti (v zóne č. 3), prihrávka
R	R	- nahrávka - odbitie lopty k súperovi
	R	- s nahrávačom pri sieti (v zóne č.2), prihrávka
		- nahrávka pred seba (krátka alebo dlhá) - odbitie lopty k súperovi obojručne zhora alebo jednoručne zhora (smeč)
		<u>herné kombinácie plniace úlohy útoku a obrany:</u>
Z	Z	- postavenie pri podaní súpera s nahrávačom pri sieti (zóna č. 3,2) pri zníženom a plnom počte hráčov
Z	Z	<u>herné kombinácie plniace úlohy obrany:</u>
		- postavenie proti útoku súpera s jednoblokom
		<u>Herné činnosti jednotlivca:</u>
		- odbitie:
Z		- obojručne zhora z miesta, pred sebou, nad seba
Z	Z	- obojručne zhora po pohybe
Z		- obojručne zhora pod uhlom na určitú vzdialenosť
Z	Z	- obojručne zdola z miesta, pred sebou
	Z	- pod uhlom na určitú vzdialenosť
R	Z	- jednoručne zhora z miesta cez cieť k súperovi
	R	- jednoručne zhora vo výskoku z rozbehu
		- podanie:
Z		- podanie zdola
	Z	- priame podanie zhora (dievčatá z kratšej vzdialenosti)
R	R	- jednoblok proti smeču
Z		- prihrávka obojručne zhora a zdola na nahrávača pri sieti
Z		- nahrávka nad seba
		Kontrola

K	K	- <u>Osvojené poznatky:</u>
	K	- základné pravidlá, terminológia
	K	- charakteristika techniky a taktiky herných činností
	K	- organizácia zápasov, činnosť rozhodcov, vedenie zápisu
		- <u>Herný výkon v zápase:</u>
K		a/ v útoku:
		- postavenie hráčov v poli a postup hráčov po strate
	K	- kombinácie s nahrávačom pod sieťou
K		b/ v obrane:
		- postavenie hráčov pri príjme podania
	K	- vykrývanie jednobloku
		- <u>Kontrolné cvičenia (testy)</u>
K	K	a/ odbíjanie lopty obojručne zhora o stenu počas 30 sekúnd
K	K	b/ odbíjanie lopty obojručne zhora cez sieť na diaľku
K	K	c/ priame podanie zhora (dievčatá z kratšej vzdialenosti) umiestnené

Športové hry - f u t b a l

Rok výučby		U č i v o
1.	2.	
		Špecifické poznatky
Z	Z	- základné pravidlá, technické údaje (ihrisko, lopta, bránky, vybavenie)
Z	Z	- terminológia futbalu
Z	Z	- zásady organizácie práce, bezpečnosť, hygiena, úrazová zábrana
Z	Z	- rozbor hry a systematika, osvojovaných herných činností
		- charakteristika techniky, taktiky
		Pohybové činnosti
		<u>Herné systémy:</u>
		a/ postupný útok
Z	Z	- dodržiavanie určeného rozostavenia hráčov na ihrisku
Z	Z	- prihrávkami sa postupne dostať čo najbližšie k bráne súpera
Z	Z	- útok zakončiť strelbou
		b/ rýchly protiútok:
R	R	- založený brankárom-výkopom, vyhodnením lopty
R	O	- obrancom, založníkom, útočníkom - po získaní lopty
		c/ osobná obrana:
Z		- rozdelenie úloh hráčom na osobné bránenie
	Z	- osobná obrana súpera na vlastnej polovici
R	R	- osobné bránenie po celom ihrisku
		d/ územná obrana
R	R	- určenými hráčmi na vlastnej polovici
		<u>Herné činnosti jednotlivca:</u>
		a/ <u>útočné</u>

Z		- stávanie sa, uvoľňovanie, nabíehanie
Z	Z	- prihrávka:
Z		- po zemi na krátku a strednú vzdialenosť
R	R	- oblúkom na strednú a veľkú vzdialenosť
Z	Z	- vnútornou stranou chodidla
Z	Z	- vnútorným priehlavkom
R	R	- priamym a vonkajším priehlavkom
Z		- hlavou v stoji
R	R	- hlavou vo výskoku
Z	Z	- na hráča, pred hráčom
	R	- do voľného priestoru
Z	Z	- preberanie lopty (tlmenie, sťahovanie):
Z	Z	- vnútornou, vonkajšou stranou (na zemi, vo vzduchu)
Z		- zašliapnutím
Z	Z	- stehnom, priehlavkom
R	R	- hrudníkom, hlavou
Z	Z	- vhadzovanie lopty
		- vedenie lopty:
Z	Z	- priamym smerom
R	Z	- zmenou smeru
Z		- vnútornou stranou nohy
	R	- priamym priehlavkom, vonkajším priehlavkom
		- obchádzanie súpera:
Z	Z	- kľučkou
Z	Z	- obhodením
R	R	- fintou ("sťahovačka", výpad bokom)
		- strelba:
Z	Z	- z miesta a po prihrávke
R	R	- vnútornou stranou nohy
R	R	- vnútorným, priamym a vonkajším priehlavkom
R	Z	- po vedení lopty
R	R	- zo vzduchu
R	Z	- hlavou v stoji a vo výskoku
		b/ <u>obranné</u>
Z		- obsadzovanie hráča s loptou
Z		- obsadzovanie hráča bez lopty
R	R	- obsadzovanie priestoru
		- odoberanie lopty:
Z	Z	- zachytením prihrávky súpera
R	R	- predskočením
Z	Z	- vypichnutím
		c/ <u>hra brankára</u>
Z		- stávanie sa
Z	Z	- chytenie a vyrážanie lôpt
R	Z	- vykopávanie a vhadzovanie rukou
		<u>Herné kombinácie</u>
		<u>Útočné kombinácie po prihrávke</u>
Z	Z	- dvaja proti jednému (2:1)
Z	Z	- traja proti dvom (3:2)
Z	Z	- štyria proti dvom (4:2)
R	R	- "prihraj a bež"
R	R	- "narážačka" (v dvojici, trojici)
		<u>Obranné kombinácie</u>
Z	Z	- vzájomné zabezpečovanie
R	R	- preberanie hráčov
	R	- križovanie
		Kontrola

	K	- úroveň osvojenia teoretických poznatkov
K	K	- dodržiavanie rozostavania hráčov v zápase
K	K	- preberanie a prihrávanie v zápase
K	K	- technika prihrávok určeným spôsobom
K	K	- strelba na presnosť z určenej vzdialenosti
K	K	- udržanie lopty vo vzduchu (noha, hrudník, hlava) technika, čas
	K	- vedenie lopty driblingom po slalomovej dráhe na výkon (čas)

Športové hry - P a d o v ý h o k e j

Rok výučby		U č i v o
1.	2.	
		Špecifické poznatky
Z		- základné pravidlá a terminológia ľadového hokeja
Z		- zásady organizácie práce, bezpečnosti, hygieny a úrazovej zábrany
Z		- organizácia stretnutia a činnosť rozhodcov
Z	Z	- charakteristika techniky a taktiky osvojovaných herných činností
		Pohybové činnosti
		<u>Korčuľovanie</u>
Z	Z	- jazda vpred, vzad, krátke oblúky, prekladanie vpred, zastavenie, príbrzdzenie, štarty, obraty, preskoky, jazda vzad, prekladanie vzad, štarty z jazdy vzad
		<u>Základy herných systémov</u>
Z	Z	- postupný útok, organizácia hráčov pri:
Z		- zakladaní útoku
	Z	- rozvíjajú útok
Z		- zakončenie útoku
Z	Z	- osobná obrana, organizácia hráčov pri obrane v:
	Z	- útočnom pásme
Z		- strednom pásme
Z		- obrannom pásme
		<u>Herné kombinácie</u>
Z	Z	- útočná kombinácia s početnou prevahou útočníkov nad obrancami
Z		- dvaja proti jednému
	Z	- traja proti dvom
Z	Z	- obranná kombinácia na princípe osobného bránenia
Z		- dvaja proti dvom
	Z	- traja proti trom
		<u>Herné činnosti jednotlivca</u>
Z		- uvoľňovanie bez puku zmenou smeru a rýchlosti
		- uvoľňovanie s pukom
Z		- krátkym driblingom
Z	Z	- driblingom od seba k sebe
	Z	- ťahaním, tlačení
Z		- spracovanie puku
		- prihrávka
Z		- dlhým a krátkym švihom
	Z	- príklepom, korčuľou
		- strelba
Z		- po ruke krátkym švihom a príklepnutím

Z	Z	- cez ruku švihom a priklepnutím
Z		- obsadzovanie hráča bez puku
Z		- obsadzovanie hráča s pukom
		<u>Kontrola</u>
	K	- osvojené teoretické poznatky (vo funkcii rozhodcu, organizátora a pozorovateľa, pri hre podľa pravidiel)
K	K	- organizácia pohybu hráčov v útoku (v stretnutí)
K	K	- organizácia pohybu hráčov v obrane (v stretnutí)
K		- technika spracovania puku a prihrávky krátkym švihom (mimo stretnutia v stálych herných podmienkach)
K		- technika strelby po ruke krátkym švihom a priklepnutím (mimo stretnutia)
	K	- technika uvoľňovania s pukom krátkym driblingom (mimo stretnutia v stálych herných podmienkach)

Baseball - výberový tematický celok

Rok výuky Učivo

1. 2. 3¹

7r. 8r. 9r.

Špecifické poznatky

Z Z - základné pravidlá, ihrisko, výstroj jednotlivých hráčov a úlohy hráčov na jednotlivých postoch,

- spôsoby získavania bodov a spôsob bránenia bodovať útočiacemu družstvu,

- správanie sa k súperovi a rozhodcom,

- úlohy jednotlivých rozhodcov.

Z Z - základná terminológia

Z Z Z - charakteristika individuálnej techniky a taktiky osvojovaných herných činností,

R Z - organizácia zápasov a činnosť rozhodcov,

Z Z - zásady hygieny, úrazovej zábrany.

Pohybové činnosti

Základy herných systémov na situácie

Z Z Z - prázdne méty

Z Z Z - obsadená prvá méta

Z Z Z - obsadená prvá a druhá méta

Z Z - obsadená prvá, druhá a tretia méta

Z Z - obsadená druhá méta

Z Z - obsadená druhá a tretia méta

Z - obsadená tretia méta

Z - obsadená prvá a tretia méta

Herné kombinácie - útočné

Z Z Z - odpaľ - bež - šliapni prvú métu

Z Z Z - výbeh z méty - návrat na métu

R Z - krádež méty

Herné kombinácie - obranné

Z Z Z - chyť loptu a prihod'

Z Z Z - chyť - bež - šliapni métu

Z Z Z - chyť - bež - tečuj

R Z - nadhod' a chyť loptu

Herné činnosti jednotlivca - obranné

Z Z Z - základný postoj a činnosť v obrane

Z Z Z - držanie a chytanie lopty

Z Z Z - prihadzovanie lopty

Z Z Z - spôsoby vyradenia hráča z hry (autovanie)

R Z - zabíhanie

Z Z - činnosť chytača

Z Z - nadhadzovanie

Herné činnosti jednotlivca - útočné

Z Z Z - pálenie

Z R Z - ulievanie

Z Z Z - beh po métach

Z Z - šliapanie mét

R Z - taktizovanie pri prebehoch z méty na métu

(kradnutie mét)

Kontrola

Osvojenie poznatkov

K K K - základné pravidlá, terminológia

K K - charakteristika techniky a taktiky jednotlivých herných činností

K - osvojenie herných situácií a taktiky družstva

K - organizácia zápasov, činnosť rozhodcov

K - vývoj baseballu z historického hľadiska

Herný výkon v zápase - v útoku

K K K - úspešnosť odpalov

K K K - správne nabíhanie na méty

- v obrane

K K K - rozostavenie hráčov

K K K - úspešnosť nadhodov

K K - presnosť príhodov na méty z rôznych pozícií

K K - technika chytania lopty

Kontrola pomocou testov

K K K - rýchlosť dobehu na druhú métu

K K K - úspešnosť cielených odpalov zo stativu

K K K - rýchlosť príhodov brániaceho družstva

(od chytača k 1., 2., 3. a domácej méte).

Poznámka: ¹ - Náplň tretieho roku výuky baseballu odporúčame zaradiť až do deviateho ročníka.

11. Cvičenia v prírode

Cvičenia v prírode sa zameriavajú na osvojenie prirodzených cvičení (chôdze, behu, lezenie, skokov, hádzania, úpolových činností a branných hier) v podmienkach rôznorodého prírodného prostredia. Súčasťou cvičení v prírode je aj osvojovanie a praktické precvičovanie odbornotechnických vedomostí a zručností z turistiky, branných činností, prvej pomoci a vedomostí a zručností z dopravnej výchovy. Osvojovaním a zdokonaľovaním určených pohybovo-branných činností sa rozvíjajú základné pohybové schopnosti, ktoré sa prejavia zlepšením celkového telesného rozvoja žiakov a zvýšením ich všeobecnej pohybovej výkonnosti. Uplatňovanie medzipredmetových vzťahov pri cvičeniach v prírode umožňuje spojiť poznatky a praktické zručnosti získané v iných predmetoch s telovýchovnými činnosťami a ich praktickým vykonávaním v podmienkach prírodného prostredia.

Určené učivo sa chápe ako tematický celok primeraný žiakom 5.-9. ročníka. Konkrétny obsah cvičení v prírode sa vyberá podľa individuálnych psychomotorických osobitostí žiakov s prihliadnutím na úroveň ich biologického vývoja a podľa miestnych podmienok školy.

Neoddeliteľnou súčasťou vyučovacieho procesu je výchova žiakov k aktívnej ochrane prírody a formovanie kladných vlastností osobnosti a kolektívnej spolupráce.

Ciele tematického celku:

Cieľom cvičení v prírode je dosiahnuť takú úroveň teoretických poznatkov, pohybových schopností a osvojených pohybových činností, aby žiaci:

- boli schopní orientovať sa v prírode podľa turistických značiek a prírodných úkazov,
- boli schopní absolvovať súvislý pochod v teréne aspoň jednu hodinu,
- vedeli popísať a vysvetliť základné pravidlá správania v prírode smerujúce k jej ochrane,
- poznali historické a kultúrne pamiatky v okolí bydliska,
- vedeli poskytnúť prvú pomoc pri drobných úrazoch,
- boli schopní organizovať pohybové hry v prírode,
- poznali a dodržiavali pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Cvičenia v prírode

Ročník		U č i v o
5.-6.	7.-9.	
		Špeciálne poznatky
Z	Z	- základy odbornej terminológie turistiky
Z	Z	- základná charakteristika techniky prirodzených cvičení
	R	- základné pravidlá orientačného behu
Z	Z	- zásady na výber táboriska, príprava a likvidácia ohniska
Z	Z	- pokyny na ochranu a tvorbu životného prostredia
Z		- dopravné značky
R		- vybavenie bicykla
Z	Z	- zásady organizácie práce a bezpečnosti pri výcviku
Z	Z	- zásady hygieny a úrazovej zábrany
		Pohybové a branné činnosti
Z	Z	- chôdza a beh terénom (v pochodovom útvare, skupine) - dĺžka pochodovej trasy: 5. roč. - 4000 m, 6. roč. - 5000 m, 7. roč. - 7000 m, 8. a 9. roč. - 8000 m,
Z	Z	- s vyhľadávaním úkrytov
Z		- s nácvikom sebaobránných činností
Z	Z	- s prekonávaním nízkych terénnych prekážok
Z	Z	- po vyznačenej trase (12 až 20 min.)
	Z	- podľa buzoly a mapy (12 až 20 min.)
	R	- podľa základných pravidiel orientačného behu
Z	Z	- lezenie, podliezanie, preliezanie, plazenie primeranými spôsobmi v rozlične náročnom teréne
Z	Z	- zdolávanie prírodných a umelých prekážok šplhaním rúčkovaním, preliezaním, preskakovaním
Z	Z	- cvičenia rovnováhy na prírodných a umelých prekážkach zmenou polohy tela (využívať brvná, pne, mostíky, múry, lávky), chôdzou s obratmi, vyhýbaním sa vo dvojiciach, nosením, hádzaním a chytaním predmetov (lôpt)
Z	Z	- zdvíhanie a nosenie predmetov jednotlivcom, vo dvojiciach, trojiciach, v skupinách (využívať polená, klady, brvná, kamene, žiakov)
Z	Z	- hádzanie a vrhanie predmetov do diaľky, výšky, na cieľ (využívať šišky, polená, prúty, kriketové loptičky, granáty)
Z	Z	- preťahy a pretlaky vo dvojiciach, trojiciach a skupinách
Z	Z	- odpory v rôznych polohách vo dvojiciach, trojiciach, v skupinách
Z	Z	- úpolové hry
Z	Z	- branné hry
Z	Z	- pohybové hry
		Kontrola
K	K	- beh po vyznačenej dráhe s prekonávaním nízkych terénnych prekážok (na čas)
K	K	- beh a hod granátom (kriketovou loptičkou) do diaľky, na cieľ

		<u>Praktické precvičovanie odbornotechnických vedomostí a zručností z turistiky</u>
Z		- precvičovanie značiek na mapách
Z		- orientácia na stanovisku pomocou buzoly
Z		- orientácie miestnej mapy, určenie vybraných smerov na mape
Z	Z	- určovanie povrchových tvarov, typov reliéfov
	Z	- určenie smeru cesty na mape, určenie azimutu určitých miest
	R	- vypracovanie pochodovej osi
Z		- odhad vzdialenosti (do 100 m) a výšky (do 10 m)
R	R	- stavanie stanov a likvidácia táboriska
Z	Z	- príprava ohniska a jeho likvidácia
	R	- príprava jednoduchého pokrmu na ohnisku
	R	- orientačný beh
Z	Z	- ochrana životného prostredia, vzťah ku kultúrnym a historickým pamiatkam
		Kontrola
K		- schopnosti využívania turistických a topografických značiek
K	K	- uplatnenie praktických turistických zručností
K	K	- orientácia v teréne podľa mapy a buzoly
		<u>Praktické precvičovanie prvej pomoci</u>
Z		- ošetrenie povrchového poranenia
Z	Z	- zastavenie krvácania
Z	Z	- prenášanie ranených
	Z	- prvá pomoc pri zlomeninách
	Z	- prvá pomoc pri popáleninách a omrzlinách
Z	Z	- príprava na poskytnutie umelého dýchania
	Z	- dýchanie z úst do úst (na resuscitačnej bábike)
	Z	- protišokové opatrenia
		Kontrola
		- vhodné a správne poskytnutie prvej pomoci v štandardných podmienkach (jedno zranenie) a v umelo vytvorených situáciách (hromadné zranenie) pri:
K		- povrchovom zranení
K		- zastavovaní krvácania
	K	- zlomeninách
	K	- zastavení dýchania
	K	- pri bezvedomí
		<u>Praktické precvičovanie vedomostí a zručností z dopravnej výchovy</u>
Z	Z	- dopravné značky, riešenie dopravných situácií počas presunu a na stanovišti
Z		- povinné vybavenie bicykla
R		- jazda na bicykli (prejazd zákrut a terénnych vln)
R		- zmeny rýchlosti jazdy, zmeny smeru, predchádzanie, otáčanie
	R	- jazda so záťažou zvlhnutým terénom, jazda zručnosti, jazda v skupine
	R	- jazda náročnejším terénom a v podmienkach cestnej premávky (uskutočniť v prolupráci s PZ)
		Kontrola
K		- ovládanie dopravných značiek
K	K	- riešenie dopravných situácií

12. Lyžovanie

Lyžovanie je súčasťou základného učiva v predmete telesná výchova na základných školách. Uskutočňuje sa formou lyžiarskeho výcviku na zjazdových alebo bežeckých lyžiach. Lyžiarsky výcvik žiakov sa organizuje ako lyžiarsky výcvik s dennou dochádzkou alebo formou lyžiarskeho zájazdu.

Obsahom sa lyžiarsky výcvik zameriava na zvládnutie základných pohybových štruktúr a špeciálnych pohybových zručností v zodpovedajúcich terénnych a snehových podmienkach, na rozvoj základných pohybových schopností, na osvojovanie určených poznatkov a utvára mimoriadne predpoklady na formovanie osobnosti žiakov.

Zvládnutie obsahu učiva napomáha celkovému telesnému rozvoju a zvyšovaniu všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov, napomáha osvojovaniu nových poznatkov a je veľmi účinným prostriedkom na výchovné pôsobenie. Výraznými činiteľmi pri lyžiarskom výcviku sú aj špecifické činitele, najmä zimné prostredie a premenlivosť prírodného prostredia.

Ciele tematického celku:

a/ Lyžiarsky výcvik na zjazdových lyžiach

Ciele lyžiarskeho výcviku na zjazdových lyžiach sú špecifické a môžeme ich formulovať zo štyroch hľadísk:

- z hľadiska osvojovania pohybových činností je cieľom naučiť žiakov základným pohybom na lyžiach a základným zjazdovým pohybom tak, aby žiaci na záver výcviku prekonali na lyžiach strmší svah o sklone asi 25-30 stupňov, v dĺžke 150-200 metrov pluhovými oblúkmi alebo oblúkmi z pluhu, bez pádu a prerušenia jazdy a so zastavením na konci dráhy
- z hľadiska rozvoja pohybových schopností je cieľom prispieť k rozvoju týchto schopností, predovšetkým výbušno-silových, dynamicko-silových a obratnostných schopností
- z hľadiska osvojovania poznatkov, dosiahnuť, aby si žiaci osvojili potrebné špeciálne poznatky a všeobecné poznatky o lyžovaní

- vo formovaní postojov, záujmov a vo výchovnom pôsobení vytvoriť citový vzťah k lyžovaniu, vypestovať trvalý vzťah žiakov k tomuto športu a získať ich pre lyžovanie a pre pravidelnú pohybovo-rekreačnú činnosť

b/ Lyžiarsky výcvik na bežeckých lyžiach

- z hľadiska osvojovania pohybových činností je cieľom naučiť žiakov základným pohybom na lyžiach a základným spôsobom behu na lyžiach tak, aby sa žiaci mohli účelne a bezpečne pohybovať na bežeckých lyžiach v podmienkach bežeckej stopy a trate a vo voľnom teréne

- z hľadiska rozvoja pohybových schopností je cieľom prispieť k rozvoju všeobecnej koordinácie, rýchlosti, dynamickej sily, všeobecnej vytrvalosti a rovnováhy a tým ku zvýšeniu úrovne telesnej zdatnosti

- z hľadiska osvojovania poznatkov je cieľom dosiahnuť, aby si žiaci osvojili potrebné špeciálne poznatky a všeobecné poznatky o lyžovaní

- vo výchovnom pôsobení je cieľom účinne prispievať k formovaniu morálno-vôľových a charakterových vlastností žiakov, postupne získavať žiakov i pre lyžovanie na bežeckých lyžiach s cieľom putovať po voľnej prírode a zvládnuť mierne zvlhnutý terén s bežeckým vybavením a bežeckou technikou, zdôrazňovať význam behu na lyžiach pre pohybovú rekreáciu človeka

Lyžovanie

Ročník	U č i v o
5. - 9.	
	Špeciálne poznatky
Z	- názvy pohybových zručností
Z	- základy techniky a didaktiky preberaných pohybových činností
Z	- vybavenie a údržba vybavenia, voskovanie lyží
Z	- pravidlá lyžiarskych disciplín
	<u>Všeobecné poznatky (prednášky)</u>
Z	- lyžiarske vybavenie, sneh a voskovanie lyží
Z	- zimné nebezpečenstvo pri pobyte a pohybe v horách, prvá pomoc
Z	- technika lyžovania
Z	- didaktika lyžovania
R	- lyžovanie v systéme telesnej kultúry (význam a úlohy lyžovania, história lyžovania, organizačné formy lyžovania, filmy, videokazety a pod.)
	Kontrola
K	- uplatnenie osvojených poznatkov pri výcviku, v pretekoch a pri pohybe a pobyte v horách
K	- didaktický test a rozhovor
	Pohybové činnosti - začiatočníci
Z	Zjazdový výcvik
	- zaobchádzanie s lyžiarskym vybavením (zviazovanie, držanie, nosenie, pripínanie a odopínanie lyží)
Z	- postoje a pohyby na lyžiach na mieste
Z	- obraty na rovine
Z	- chôdza sunom a sklzom

Z	- výstupy do mierneho svahu
Z	- zjazd priamo po spádnicí v základnom zjazde. postoji
Z	- brzdenie zjazdu obojstranným prívratom
Z	- zjazd šikmo svahom a odšlapávanie ku svahu
Z	- zjazd cez terénne nerovnosti
Z	- zrýchľovanie zjazdu odpichom súpaž a korčuľovaním
Z	- skok z malého snehového mostíka
Z	- oblúk v pluhu - pluhový oblúk
Z	- oblúk v jednostrannom prívrate
R	- obraty na strmšom svahu
R	- zjazd priamo a šikmo cez terénne nerovnosti
R	- oblúk z pluhu - základná forma
	Kontrola
K	- zjazd priamo a šikmo svahom - udržiavanie stability
K	- nadväzované pluhové oblúky
K	- preteky na jednoduchej slalomovej trati
	Bežecký výcvik
Z	- základné prvky - zviazovanie, držanie, nosenie, pripínanie
Z	- chôdza sunom, sklzom a zrýchlená chôdza
Z	- sklz s odpichom súpaž
Z	- základný striedavý beh
Z	- korčuľovanie na rovine a z mierneho svahu
Z	- prechod cez terénne nerovnosti
Z	- výstupy do mierneho svahu
Z	- odšlapávanie ku svahu
Z	- zjazdy z mierneho svahu a brzdenie zjazdu pluhom
R	- základný beh s odpichom súpaž
R	- odšlapávanie cez spádnicu
R	- kombinovanie rôznych spôsobov behu
	Kontrola
K	- beh striedavý dvojkročný
K	- preteky v behu na lyžiach (1 až 2 km)
	Pohybové činnosti - pokročilí
	Zjazdový výcvik
Z	- zaobchádzanie s lyžiarskym vybavením
Z	- postoje a pohyby na lyžiach
Z	- obraty na rovine
Z	- chôdza sunom a sklzom, výstupy chôdzou
Z	- zjazd priamo po spádnicí a brzdenie obojstr. prívratom
Z	- zjazd cez terénne nerovnosti
Z	- zjazd šikmo svahom a odšlapávanie ku svahu
Z	- zrýchľovanie zjazdu odpichom súpaž a korčuľovaním
Z	- terénny skok
Z	- oblúk v pluhu a v jednostrannom prívrate
Z	- oblúk z pluhu
Z	- oblúk prestúpením z rozšírenej stopy
R	- zjazd cez náročnejšie terénne nerovnosti
R	- odšlapávanie od svahu
R	- brzdenie zjazdu zosúvaním
R	- oblúky prestúpením z užšej alebo úzkej stopy
R	- znožné oblúky a nadväzovanie rôznych oblúkov
	Kontrola
K	- spájanie rôznych spôsobov zmien smeru
K	- preteky v slalome, prípadne v zjazde

	Bežecký výcvik
Z	- základné prvky, chôdza sklzom, s odpichom súpaž
Z	- základný beh striedavý dvojkročný
Z	- korčuľovanie na rovine, z mierneho svahu a do protisvahu
Z	- výstupy rôznymi spôsobmi
Z	- beh s odpichom súpaž jednokročný a dvojkročný
Z	- zmeny smeru odšliapnutím, odšliapávaním a oblúkmi
Z	- zjazd priamo, šikmo a cez terénne nerovnosti
R	- kombinovanie bežeckých spôsobov
R	- aplikácia bežeckých spôsobov
R	- zdokonaľovanie zmien smeru a korčuľovania
	Kontrola
K	- technika behu striedavého a behu s odpichom súpaž
K	- preteky v behu na lyžiach (CH 3 až 5 km, D 2 až 3 km)

13. Korčuľovanie

Obsahom sa korčuľovanie zameriava na osvojenie vybratých poznatkov a základných pohybových štruktúr pri pohybe na ľade.

Pohyb na ľade je u detí veľmi obľúbený. Zo zdravotného hľadiska má korčuľovanie význam najmä ako prostriedok otužovania a cvičenia v bezprašnom prostredí.

Pohyb na ľade zaťažuje dýchací systém organizmu, do činnosti zapája veľké svalové skupiny a pôsobí na rozvoj základných pohybových schopností.

Emotívnosť korčuliarskeho výcviku prispieva k formovaniu vlastností osobnosti a vzťahu k zimnej prírode.

Pri praktickom výcviku sa dôsledne dbá na úrazovú zábranu, ktorá vychádza z premyslenej organizácie práce, z kvalitnej ľadovej plochy a z vhodného výstroja.

Ciele tematického celku:

Cieľom tematického celku je, aby žiaci:

- vedeli popísať základný korčuliarsky výstroj
- vedeli popísať a ukázať osvojené pohybové činnosti
- vedeli využiť osvojené pohybové činnosti v jednoduchých pohybových hrách
- mali pozitívny, aktívny vzťah ku korčuľovaniu a vo vhodných podmienkach ho využívali v rámci spontánnej pohybovej aktivity

Korčuľovanie

Ročník		U č i v o
5.-6.	7.-9.	
		Špecifické poznatky
Z	Z	- základná charakteristika techniky korčuľovania
Z	Z	- druhy korčuľovania
Z	Z	- vybavenie korčuliara

Z	Z	- základná terminológia
Z	Z	- organizácia práce a bezpečnosť pri výcviku
Z	Z	- zásady organizácie práce, hygiena, úrazová zábrana
Pohybové činnosti		
Z		- jazda vpred - akýkoľvek spôsob bez odrazu zúbkami
Z		- dvojoporová (vlnovky)
Z	Z	- dvojoporová v súbežných vlnovkách
		- jazda v drepe na dvoch nohách
R	Z	- jazda v drepe na jednej nohe
Z		- jazda na jednej nohe s prednožením
Z	Z	- jazda vpred vo váhe
Z		- jazda vzad - dvojoporová (vlnovky)
	Z	- dvojoporová v súbežných vlnovkách
Z	Z	- brzdenie - jednostraným prívratom
	Z	- znožmo
Z	Z	- prekladanie vpred (na kruhu i po osmičke)
	Z	- prekladanie vzad (na kruhu i po osmičke)
R	Z	- preskakovanie čiar, prekážok
R	Z	- obraty zjazdy vpred do jazdy vzad a naopak
	R	- základný skok - kadet
R		- pirueta na 2 nohách
	R	- pirueta na 1 nohe
	R	- zostava z naučených prvkov
Z	Z	- pohybové hry a súťaže na ľade
Kontrola		
K		- jazda vpred a vzad na rýchlosť
K		- prekladanie vpred do osmičky
	K	- prekladanie vzad do osmičky
	K	- zostava z osvojených prvkov (u dievčat i na hudbu)

14. Plávanie

Plávanie je cyklické cvičenie vykonávané v špecifickom, tekutom (vodnom) prostredí podmienené osvojením si špecifických pohybových zručností. Má prevažne charakter vytrvalostného cvičenia. Patrí k biologicky najúčinnjším pohybovým činnostiam a najvyhľadávanejším telovýchovným aktivitám.

Ciele tematického celku:

Cieľom tematického celku je, aby žiaci:

- **neplavci** - zvládli jeden plavecký spôsob tak, aby preplávali 50 metrovú vzdialenosť technicky správne so štartovým skokom a základnou obrátkou príslušného plaveckého spôsobu;
- **plavci** - dokázali preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou minimálne 400 m a osvojili si základy ďalších plaveckých spôsobov (vrátane štartových skokov a obrátok);

Plávanie

Ročník	U č i v o
5. - 9.	
	<p>Špecifické poznatky</p> <p>Z - význam plávania</p> <p>Z - zásady hygieny a bezpečnosti</p> <p>Z - techniky zvolených plaveckých spôsobov</p> <p>Z - zákl. pravidlá plávania</p> <p>Z - zásady pri resuscitácii (oživovaní)</p> <p>Pohybové činnosti</p> <p><u>Základný plavecký nácvik (neplavci)</u></p> <p>Z - kraulový alebo prsiarsky spôsob - chlapci</p> <p>Z - prsiarsky alebo kraulový spôsob - dievčatá</p> <p>Z - štartový skok a základná obrátka vyučovaného plaveckého spôsobu</p> <p>R - ďalší z uvedených plaveckých spôsobov s prislúchajúcim štartovým skokom a obrátkou</p> <p>Kontrola</p> <p>K - preplávať minimálne 50 m zvoleným plaveckým spôsobom s prislúchajúcim štartovým skokom a základnou obrátkou</p> <p>K - zvládnutie techniky zvoleného spôsobu hodnotíme päťbodovou stupnicou:</p> <p><u>5 b.</u> - bezchybne zvládnutá technika osvojeného plaveckého spôsobu, pohybový návyk zautomatizovaný</p> <p><u>4 b.</u> - správne osvojená technika jednotlivých komponentov (dolných, horných končatín, dýchania), avšak zlá koordinácia</p> <p><u>3 b.</u> - technicky správne zvládnuté dva komponenty</p> <p><u>2 b.</u> - technicky nesprávne zvládnuté dva komponenty</p> <p><u>1 b.</u> - technicky nesprávne zvládnuté všetky tri komponenty</p> <p><u>0 b.</u> - neplavec</p> <p>Zdokonaľovací plavecký výcvik</p> <p>Z - zdokonalenie predchádzajúceho a osvojenie si ďalšieho plaveckého spôsobu</p> <p>Z - zdokonalenie základných obrátok a štartov</p> <p>Z - pomoc unavenému plavcovi</p> <p>Z - plávanie pod vodou</p> <p>Z - lovenie predmetov z dna bazénu</p> <p>Z - skok do neznámej vody</p> <p>Z - základy zručnosti záchrany topiaceho sa</p> <p>Z - praktické zvládnutie resuscitácie</p> <p>R - osvojenie si ďalších plaveckých spôsobov (znakový, motýlikový)</p> <p>R - nácvik kotúľových obrátok</p> <p>R - plávanie na vytrvalosť</p> <p>R - zdokonaľovanie zručností v záchrane topiaceho sa a resuscitácie</p> <p>Kontrola</p> <p>K - preplávať jedným z osvojených spôsobov technicky správne (vrátane štartového skoku a obrátok) minimálne 400 m</p>

PROCES

Úspešné plnenie cieľov telesnej výchovy na 2. stupni základnej školy predpokladá:

- dokonalé poznanie žiakov, kladenie požiadaviek primerane k ich telesným a pohybovým predpokladom;
- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v konkrétnych podmienkach školy (triedy);
- uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad hygieny;
- všestranné a sústavné využívanie pomôcok a materiálneho vybavenia;
- primerané opakovanie a objektívne hodnotenie žiakov;
- systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce;
- premyslené spojenie výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove s ďalšími formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v škole i mimo školy a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými činiteľmi.

Na spoznávanie žiakov sa využíva systematické a priebežné sledovanie žiakov na hodinách telesnej výchovy a športu i mimo nich, štúdium záznamov triedneho učiteľa a školského lekára a konzultácie s ostatnými pedagogickými pracovníkmi, rodičmi a ďalšími výchovnými činiteľmi na škole i mimo nej.

Plánovanie výučby vychádza z učebných osnov a z dôkladnej analýzy všetkých podmienok na výučbu telesnej výchovy na príslušnej škole.

Učiteľ telesnej výchovy zostavuje:

- a/ ročný rozvrh (plán) učiva, t.j. prehľadný, rámcový, koncepčný plán, ktorý obsahuje prehľad TC s určením počtu hodín a ich poradie v školskom roku;
- b/ plány na tematické celky (TC)

Predmetová komisia telesnej výchovy zostavuje všeobecný plán činnosti telesnej výchovy na škole, ktorý stanovuje hlavné úlohy telesnej výchovy na príslušný školský rok. Schvaľuje ho riaditeľ školy (pedagogická rada školy); je súčasťou plánu práce školy.

Atletika sa do vyučovania zaraďuje v odporúčanom časovom rozvrhu s možnosťou deliť TC na jesenný a jarný. Na jej vyučovanie treba využívať predovšetkým vonkajšie a prírodné prostredie.

Športová gymnastika a rytmická gymnastika sa vo všetkých ročníkoch vyučujú ako tematický celok v odporúčanom hodinovom rozsahu.

Športové hry sa u chlapcov zameriavajú na hádzanú, basketbal, futbal, volejbal a ako voliteľný aj ľadový hokej. Pre dievčatá sú určené: hádzaná, basketbal a volejbal. Volejbal sa do vyučovania zaraďuje až od 7. ročníka.

V jednom ročníku odporúčame vyučovať dve športové hry. Hodiny telesnej výchovy sa v TC rozdeľujú na nácvičné (opakovacie a zdokonaľovacie) a na hodiny určené na zápasy. V školách, ktoré nemajú potrebné materiálne podmienky na výučbu hier, sa upraví počet hodín určených na nácvik a zdokonaľovanie herných systémov v prospech hodín na nácvik herných činností jednotlivca a kombinácií. Na hodinách určených na zápasy učiteľ vhodne zaradí súťaže a zápasy v prípravných hrách.

Kondičné cvičenia v posilňovni

V súčasnom období sa obsah učiva školskej telesnej výchovy obohacuje o nové netradičné telovýchovné a športové aktivity, Jednou z nich je i rozvoj silových pohybových schopností v posilňovni. Pretože najpriaznivejšie podmienky pre započatie systematického posilňovania v ontogenéze vývoja jedinca je obdobie rastovej akcelerácie (13 - 15 rokov), odporúčame na školách, ktoré majú vybudovanú posilňovňu, počnúc 7. ročníkom zaradiť do ročného rozvrhu učiva aj TC v posilňovni (pre chlapcov a dievčatá). Pri rozvoji silových schopností prihliadať na telesný rozvoj a pohlavné osobitosti žiakov.

Cvičenia v prírode sa organizujú v rozsahu štyroch hodín v 5. a 6. ročníku a v rozsahu päť hodín v 7. a 9. ročníku v každom polroku v čase mimo vyučovania povinnej telesnej výchovy. Podľa miestnych podmienok sa využívajú areály zdravia. Pri presunoch na miesta cvičenia na bicykloch a pri jazde na bicykloch v podmienkach cestnej premávky v rámci cvičenia sa odporúča spolupracovať s miestnym orgánom Policajného zboru. Za cvičenia v prírode sa nepovažujú výlety s prevažne kultúrnou poznávacou činnosťou, ani osobitnou smernicou určené celoškolské cvičenia zamerané na precvičovanie učiva "Ochrana človeka a prírody".

Lyžovanie sa na školách, ktoré nemajú vhodné terénne a klimatické podmienky na lyžiarsky výcvik v mieste alebo v najbližšom okolí, organizuje formou 5 - 7-denných lyžiarskych kurzoch (zjazdoch). Žiaci, ktorí nemajú potrebné vybavenie na zjazdové lyžovanie, môžu výcvik absolvovať na bežeckých lyžiach, pričom škola vytvorí na to príslušné organizačné a metodické podmienky.

Plávanie odporúčame organizovať priebežne v ucelenom 10-hodinovom celku. Školy, ktoré nemajú podmienky na priebežnú výučbu plávania, organizujú ju v 5 - 7-dňových kurzoch s minimálne 10-hodinovým výcvikom.

Kočulovanie sa organizuje na umelej alebo prírodnej ľadovej ploche, nie na zamrzutej voľnej vodnej ploche.

Školy bez telovýchovného zariadenia

Školy, ktoré nemajú dočasne alebo dlhodobo vlastné telovýchovné zariadenie a ani možnosť prenajímať si tieto zariadenia od iných organizácií, zabezpečujú taktiež povinnú telesnú výchovu. Podľa miestnych podmienok využívajú priaznivé prírodné prostredie na pravidelný pobyt vonku. Využívajú učivo určené učebnými osnovami, najmä prípravné cvičenia, kondičné cvičenia, rytmickú gymnastiku, kondičné, relaxačné a kompenzačné cvičenia a jógové aktivity, športové hry, turistiku (na bicykli aj na lyžiach), drobné a pohybové hry, lyžovanie, korčuľovanie a plávanie aj vo väčšom rozsahu, ako určuje rozvrhnutie tematických celkov.

Tieto školy utvárajú čo najpriaznivejšie materiálne a organizačné podmienky na spontánnu pohybovú aktivitu a na uplatňovanie ďalších foriem pohybovej aktivity.

V riadení telovýchovného procesu učiteľ:

1. Dôsledne uplatňuje prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity a samostatnosti žiakov, t.j.

a/ Efektívne uplatňuje, strieda všetky didaktické formy: hromadnú, skupinovú, individuálnu; dôraz kladie na skupinovú a individuálnu formu, kruhový tréning, variabilnú prevádzku, doplnkové cvičenie.

b/ Prehľbuje individuálny prístup k žiakom, kladie na žiakov primerané požiadavky, vzhľadom na individuálne rozdiely medzi žiakmi účelne využíva vnútornú kvantitatívnu diferenciaciu (žiakov, učiva).

c/ Zapája žiakov do riadenia telovýchovného procesu. Po predchádzajúcej cieľavedomej príprave ich poveruje rôznymi činnosťami: vedením družstva, poskytovaním dopomoci a záchrany, prípravou pomôcok, prácou podľa písomného programu, podieľať sa aktívne na kontrolnej činnosti, plniť funkcie rozhodcov, zapisovateľov, vykonávať činnosti spojené s evidenciou, organizovať si vlastnú pohybovú aktivitu v čase mimo vyučovania a pod.

2. Emocionalizuje vyučovanie telesnej výchovy, najmä:

a/ Expresívnym sprostredkovaním cieľov, obsahu, metód a foriem práce, vytvárať pozitívny vzťah žiakov k pohybovej aktivite.

b/ Účinne, bez nátlaku, motivuje žiakov.

c/ Vytvára dobrú pracovnú atmosféru bez strachu a zbytočného napätia, zvlášť citlivo pristupuje ku žiakom pohybovo zaostávajúcim.

d/ Umožňuje žiakom citovo prežívať radosť z pohybu, učebnú činnosť a jej výsledky.

e/ Prejavmi osobnej sympatie ku každému žiakovi vytvára dobré podmienky na vzájomnú dôveru a komunikáciu učiteľ - žiak, žiak - učiteľ, žiak - žiak.

3. Dbá na primeranú fyziológickú účinnosť telovýchovného procesu, napr. efektívnym využívaním času na cvičenie, zaradovaním tzv. kondičných vložiek s dôrazom na rozvoj kondičných pohybových schopností a pod.

4. Účelne uplatňuje praktické, slovné a názorné metódy.

5. Rozvíja kultúrne správanie, vytvára edukačné prostredie na hodine, najmä:

a/ vhodným spríkladňovaním výchovných vzorov;

b/ naznačovaním riešenia spoločenských neduhov: nedbalosť o vlastné zdravie, znižovanie pracovnej morálky, alkoholizmus, fajčenie, toxikománia, znečisťovanie životného prostredia a pod.;

c/ vytváraním a podporovaním ducha kooperácie medzi žiakmi, atmosféry spolupráce, priaznivého ovzdušia a dôvery;

d/ uplatňovaním prítlačlivých, zábavných, radostných, zároveň požadovačných a primerane náročných metód a foriem práce;

e/ prenášaním entuziazmu učiteľa a vitality na žiakov (osobný príklad);

6. Humanizuje riadenie telovýchovného procesu, podporuje rozvoj tvorivosti žiakov, dbá na rozvoj ich hodnotovej orientácie v súlade s cieľmi telesnej výchovy, vytvára podmienky na socializáciu žiakov.

Základnou organizačnou jednotkou je 45 minútová vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa na nej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny. Zdravotne oslabení žiaci (III. zdravotná skupina) sa zaraďujú do oddelení zdravotnej telesnej výchovy, ktoré sa zriaďujú podľa Smernice o základnej škole č. 7496/1985-20 zo dňa 5. júla 1985. V týchto oddeleniach sa vyučuje podľa samostatných učebných osnov. Odporúča sa, aby zdravotne oslabení žiaci sa zúčastňovali súčasne aj na hodinách povinnej telesnej výchovy, pričom nevykonávajú cvičenia, ktoré môžu byť kontraindikáciou vzhľadom na ich zdravotné oslabenie.

Žiak môže byť oslobodený od vyučovania p povinnej telesnej výchovy na návrh obvodného detského (školského) lekára. Oslobodenie na čas dlhší ako 3 mesiace odporúča telovýchovno-lekárske oddelenie NsP na návrh obvodného detského (školského) lekára.

Vzhľadom na rozdielnosť fyziologického vývoja a rozdiely v rozvoji pohybových schopností, pohybových zručností a vývoja psychiky chlapcov a dievčat vo veku 10 - 15 rokov sa na vyučovanie telesnej a športovej výchovy delia triedy na oddelené skupiny chlapcov a dievčat. Skupiny chlapcov alebo dievčat jedného ročníka možno podľa podmienok spájať do väčších celkov.

Bezpečnosť pri výcviku na hodinách telesnej výchovy zabezpečuje učiteľ svojou prítomnosťou po celý čas vyučovacej hodiny, dôsledným uplatňovaním obsahu učebných osnov, premyslenou a účelnou organizáciou práce, používaním adekvátnych vyučovacích metód a foriem, vydávaním presných a zreteľných povelov na riadenie činnosti, vysvetľovaním a dôsledným uplatňovaním zásad bezpečnosti pri práci v rôznych podmienkach telovýchovného procesu, sústavným overovaním bezpečnosti a funkčnosti náradia pred jeho používaním a zreteľným označením poškodeného náradia a náradia nezodpovedajúceho technickým normám.

Ak nastane úraz, okamžite poskytnite učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrovanie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Z hľadiska hygieny telovýchovného procesu treba udržiavať v čistote všetky cvičebné priestory. Teplota vzduchu v telocvični nemá byť nižšia ako 16 stupňov C a vyššia ako 20 stupňov C. Kryté priestory treba pravidelne vetrať. Žiakom sa má po skončení vyučovacej hodiny umožniť umytie alebo sprchovanie. Do telocvične sa nesmie vstupovať bez prezutia do čistej obuvi. Rovnako obuv nemožno súčasne používať na cvičenie v telocvični a vonku na ihrisku. Osobitný dôraz treba klásť na dodržiavanie hygienických požiadaviek pri plaveckom výcviku.

Žiaci používajú v každej skupine zodpovedajúci cvičebný úbor. Vhodnosť cvičebného úboru sa určuje podľa ročného obdobia, pohybovej činnosti a klimatických podmienok. Učiteľ sa pred vyučovacou hodinou takisto prezlieka do vhodného cvičebného úboru a prezúva do vhodnej obuvi. Cvičebný úbor musí zodpovedať zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Na zvýšenie odolnosti organizmu žiakov a na väčší fyziologický účinok pohybovej činnosti sa odporúča pravidelné a primerané otužovanie žiakov vzduchom (prípadne vodou). V priaznivých poveternostných podmienkach, pokiaľ nedochádza k znečisťovaniu atmosféry, sa odporúča čo najčastejšie využívať vonkajšie ihriská a prírodné prostredie.

Zásadne sa používa zariadenie a vybavenie určené pre telesnú výchovu. Dbá sa o jeho riadne používanie, šetrenie, kontrolu a prípadnú údržbu.

V spolupráci so Združením rodičov a ďalšími organizáciami sa odporúča vybaviť školu vhodnými pomôckami pre potreby telesnej výchovy.

V kontrolnej činnosti (kontrola, hodnotenie, klasifikácia) učiteľ uplatňuje všeobecne deklarovanú požiadavku jej humanizácie a objektivizácie.

Učiteľ pri kontrolnej činnosti:

- a/ orientuje sa na všetky základné složky obsahu učiva;
- b/ pozitívne hodnotí predovšetkým individuálne zlepšovanie sa žiaka, berie do úvahy jeho reálne možnosti, predchádzajúcu prípravu, osobitosti v telesnom rozvoji a zdravotnom stave.;
- c/ vytvára priaznivú atmosféru, najmä citlivým prístupom ku žiakom, ktorí nedosahujú v telesnej výchove dobré výsledky;

d/ aktívne zapája žiakov do kontrolnej činnosti (meranie ukazovateľov telesného rozvoja a všeobecnej pohybovej výkonnosti, výkon funkcie rozhodcu, zapisovateľa, vedenie evidencie a pod.);

e/ vedie žiakov k tomu, aby postupne boli schopní prenášať vonkajšiu kontrolu a hodnotenie (učiteľom, spolužiakom) na vnútornú, t.j. sebakontrolu, sebahodnotenie a sebareguláciu (sebavzdelávanie, sebazdokonaľovanie).

Každý TC končí záverečnou kontrolou a hodnotením dosiahnutých výsledkov. Na kontrolu používa učiteľ pohybové činnosti uvedené ako "Kontrola". Učiteľ zabezpečuje vysokú motiváciu žiakov v príprave a jej realizácii. Na hodnotenie výsledkov učebnej činnosti žiakov slúžia štandardy, ktoré sú súčasťou učebných osnov.

Všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj odporúčame kontrolovať a hodnotiť v závere každého školského roka, okrem 5. ročníka, kedy sa koná aj na jeho začiatku ako vstupná kontrola a hodnotenie.

Na hodnotenie telesného rozvoja odporúčame uplatniť tieto kritéria: telesná výška, hmotnosť tela, držanie tela, somatotyp, rastový typ. Klasifikácia v telesnej výchove sa vykonáva podľa platných pokynov a smerníc.

Dôležitým príspevkom telesnej výchovy k výchove k zdraviu je pravidelné diagnostikovanie údajov o telesnom vývoji, všeobecnej pohybovej výkonnosti, pohybovej aktivite žiakov. Učiteľ o získaných poznatkoch informuje žiakov a rodičov, motivuje ich k aktívnej účasti na celoživotnej pohybovej aktivite.

Učiteľ, za spolupráce žiakov, eviduje a vyhodnocuje základné údaje získané kontrolnou činnosťou:

a/ údaje o telesnom rozvoji a zdravotnom stave žiakov (zdravotné skupiny);

b/ údaje o výsledkoch kontrolnej činnosti v jednotlivých TC (atletika, gymnastika, športové hry a pod.);

c/ údaje o všeobecnej pohybovej činnosti;

d/ zapojenie žiakov do záujmovej telesnej výchovy v škole a mimo školy, ako aj dosiahnuté výsledky.

Pre zvýšenie účinnosti školskej telesnej výchovy sa odporúča využiť aj ďalšie formy pohybovej aktivity na škole, predovšetkým spontánnu pohybovú aktivitu cez hlavnú prestávku, pred a po vyučovaní (vo vymedzených priestoroch), ako aj v priebehu vyučovacích hodín ostatných predmetov. Ďalej sa odporúča využívať rôzne formy záujmovej telesnej výchovy za spolupráce s rodičmi a ostatnými učiteľmi školy. Dôležité miesto v systéme školskej telesnej výchovy má i nepovinný predmet "Pohybová príprava". Cenná je spolupráca so SZTK, Sokolom, Orlom, ŠK, TJ a pod.

Učebné osnovy základnej školy

Pohybová príprava

5. - 9. ročník
(nepovinný predmet)

Vypracoval: PhDr. Jozef Sivák, CSc., Pedagogická fakulta UK
Bratislava

POHYBOVÁ PRÍPRAVA

Nepovinný predmet "pohybová príprava" je významnou formou telesnej výchovy, ktorá v systéme výchovy a vzdelávania žiakov 5.-9. ročníka základnej školy plní tieto funkcie:

- a/ rozširuje možnosti pohybového vyžitia sa žiakov a kompenzuje prevahu ich duševného zaťaženia v týždennom režime školskej i mimoškolskej práce;
- b/ prehľbuje základné telovýchovné vzdelanie, ktoré nadobúdajú žiaci v povinnom vyučovaní;
- c/ prehľbuje individuálne diferencované záujmy a vzťah k pohybovej aktivite i telesnej kultúre;
- d/ usmerňuje prejavené schopnosti a posilňuje športové ambície talentovaných žiakov;

Pre vyučovanie nepovinného predmetu "pohybová príprava" je všeobecne charakteristické, že v jeho procese sa majú žiaci zdokonaľiť v tom, čo si osvojujú, resp. osvojili v povinnej a športovej výchove, majú realizovať svoje záujmy v činnostiach, pre ktoré majú predpoklady a ktoré chcú zdokonaľovať, zvyšovať svoju športovú výkonnosť, ale aj telesnú zdatnosť a ďalšie vlastnosti osobnosti.

Ciele pohybovej prípravy

V nadväznosti na telovýchovný proces povinného vyučovacieho predmetu, cieľom pohybovej prípravy je:

a/ zvýšiť úroveň telesnej zdatnosti, všeobecnej pohybovej výkonnosti i výkonnosti vo vybraných špecifických telovýchovných a športových činnostiach jednotlivých žiakov;

b/ v prípadoch telesne menej vyspelých, pohybovo menej nadaných a zdravotne oslabených žiakov prispieť k dôkladnejšiemu osvojeniu, upevneniu i prehĺbeniu pohybových zručností, vedomostí a návykov tvoriacich súčasť obsahu povinnej telesnej výchovy; prispieť k správneému držaniu tela, k upevneniu ich fyzického a duševného zdravia;

c/ v prípadoch telesne vyspelejších, pohybovo nadaných žiakov rozšíriť pohybové zručnosti, skvalitniť pohybový prejav, zvýšiť úroveň výkonnosti vo vybraných športových činnostiach;

d/ všeobecne posilniť záujem a aktívny vzťah žiakov k telovýchovnej a športovej činnosti, k telesnej kultúre, ich samostatnosť a angažovanosť v smere vplyvu na spolužiakov i rodinných príslušníkov

e/ pripraviť žiakov na vnútroškolské a medziškolské telovýchovné a športovné súťaže.

Obsah

Ťažiskom obsahu "pohybovej prípravy" žiakov 5.-9. ročníka základnej školy je základné a rozširujúce učivo povinnej telesnej výchovy.

Ako ďalšie sa uplatňujú:

a/ činnosti zamerané na športové súťaže v rámci školy a súťaže pre základné školy usporiadané SAŠŠ;

b/ netradičné pohybové aktivity, pohybové a športové hry podľa podmienok a záujmov žiakov.

Riadenie učebného procesu

V záujme efektívnej organizácie a riadenia procesu vyučovania nepovinného predmetu "pohybová príprava", odporúčame:

- vytvárať homogénne skupiny žiakov z hľadiska záujmov, fyzických a pohybových predpokladov, biologickej a sociálnej zrelosti;
- vo vyučovaní nadväzovať na ciele, obsah, formy a metódy práce v povinnej telesnej výchove;
- výber obsahu podriaďovať materiálnym podmienkam školy, pripravenosti, potrebám a záujmom žiakov, ale i miestnym telovýchovným a športovým tradíciám;
- telovýchovný proces orientovať na rozvoj aktivity a samostatnosti žiakov;
- orientovať proces tak, aby integroval, upevňoval a stabilizoval pozitívny vzťah žiakov k pohybovej aktivite;
- v úsilí o zabezpečenie maximálnej intenzity a účinnosti telovýchovného procesu odporúčame uplatňovať veku primerané metódy športového tréningu;
- všeobecne, ale najmä z hľadiska predpokladaného uplatňovania skupinovej a individuálnej formy práce a v nich metód športového tréningu, odporúčame venovať zvýšenú pozornosť zásadám bezpečnosti a hygieny.

Skupiny na vyučovanie pohybovej prípravy možno zriaďovať pri záujme najmenej 12 žiakov. Najvyšší počet žiakov v skupine by nemal presahovať počet 24. Do

skupiny možno zaradiovať žiakov toho istého ročníka, prípadne i žiakov najbližších ročníkov. Vyučovanie pohybovej prípravy sa realizuje formou dvojhodinoviek.

Ďalšie pedagogicko-organizačné opatrenia na riadenie učebnej činnosti v pohybovej príprave žiakov 5.-9. ročníka sú rovnaké ako v povinnom vyučovacom predmete "telesná výchova".