

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezová téma
<p>Zdravie a jeho poruchy</p>	<ul style="list-style-type: none"> • úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením • cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku • hygiena úborov • pomoc a záchrana pri cvičení • prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín) • zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, • tonizačný program na správne držanie tela, • základné poznatky z biológie človeka súvisiace s účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia hmotnosti, obezity, 	<ul style="list-style-type: none"> • Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže: • vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, • zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok, • dodržiavať hygienické požiadavky • pri vykonávaní pohybovej činnosti, • aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchrany pri cvičení, • poskytnúť prvú pomoc, • ohodnotiť správne držanie tela, • vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém, 	<p>OSR, ENV</p>
<p>Zdravý životný štýl</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zásady racionálnej výživy • pohybový režim, aktívny odpočinok 	<ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť základy racionálnej výživy, • charakterizovať a uplatňovať 	

	<ul style="list-style-type: none"> • negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí • základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa • ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod. 	<p>pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,</p> <ul style="list-style-type: none"> • charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka, • uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa, 	<p>OSR, ENV, REG,</p>
<p>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</p>	<ul style="list-style-type: none"> • poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť • poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike, • kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii • kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika • rebriny, lavičky, nízka kladina, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia, skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5m, výdrž v zhybe, ľah - sed za 30 sek, • vytrvalostný člnkový beh 	<ul style="list-style-type: none"> • posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti, • posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem, • aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, • každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností, 	<p>OSR, OŽZ,</p>

<p style="text-align: center;">Športové činnosti pohybového režimu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • odborná terminológia telovýchovných a športových činností, • systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení, • technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov, • pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov, • dodržiavanie fair - play, organizácia súťaží, • úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH, • OH, olympijská symbolika, kalokagatia, 	<ul style="list-style-type: none"> • používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, • charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov, • prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností, • aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností, • uplatňovať zásady fair - play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci, • uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov, • popísať význam základných olympijských myšlienok, 	<p style="text-align: center;">OSR, OŽZ,</p>
<p style="text-align: center;">Atletika</p>	<ul style="list-style-type: none"> • technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností, • atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a 	<ul style="list-style-type: none"> • prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín, • 	<p style="text-align: center;">OSR, OŽZ,</p>

	<p>šľiapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh,</p> <ul style="list-style-type: none"> • skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou alebo granátom, vrh guľou, 		
<p>Základy gymnastických športov</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy), • športová gymnastika, • prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby, • akrobacia - ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách, • kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách, • kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad, • skoky a obraty znožmo, skrčmo 	<ul style="list-style-type: none"> • popísať štruktúru gymnastických športov, • prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky, • vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, • zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach, 	

	<p>prípätmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom,</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenie na náradí a s náradím hrazda po ramená, • zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok, • preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, • nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, preskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný, tvar, obrat jednonožne o 180°; ľah vznesmo / kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo, • kruhy CH kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise, • moderná gymnastika D švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie, • lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie, • šatka – závoj – oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a 		
--	---	--	--

	<p>chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd,</p> <ul style="list-style-type: none"> • výrazovo - estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov, • kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov 		
Športové hry	<ul style="list-style-type: none"> • funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy, • hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre, • basketbal - prihrávka, dribling, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hra na dva koše podľa pravidiel, • futbal - prihrávka, tľmenie lopty, streľba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hra podľa pravidiel, • prehadzovaná – postavenie hráčov na ihrisku, chytanie lopty, hádzanie lopty, prihrávky, hra podľa pravidiel, • florbal - prihrávka, streľba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča, hra podľa pravidiel, • vybíjaná – prihrávky, vybíjanie, 	<ul style="list-style-type: none"> • pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, • vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva, • ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca, • využiť herné kombinácie a systémy v hre, 	

	úlohy hráčov, hra podľa pravidiel,		
Sezónna pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none"> • plávanie • základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skákanie do vody, ponáranie) • plavecké obrátky, štartový skok • plavecké spôsoby kraul, znak, prsia, • pomoc unavenému plavcovi • základy záchrany topiaceho 	<ul style="list-style-type: none"> • demonštrovať základné plavecké zručnosti, • popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok, • preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob) • vysvetliť spôsoby pomoci a záchrany topiaceho, • 	OSR, OŽZ,