

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Názov predmetu</b>              | <b>TELESNÁ VÝCHOVA</b>   |
| <b>Škola (názov, adresa)</b>       | OUI Ladce, Hviezdoslavova 668, 018 63 Ladce  |
| <b>Stupeň vzdelania</b>            | nižšie stredné odborné vzdelanie – ISCED 2C  |
| <b>Forma štúdia</b>                | denná  |
| <b>Časový rozsah výučby</b>        | 2 hodiny týždenne v prvom, druhom a treťom ročníku<br>Spolu 198 vyučovacích hodín  |
| <b>Ročník</b>                      | prvý, druhý, tretí   |
| <b>Kód a názov učebného odboru</b> | 3686 G 03 Stavebná výroba – murárske práce<br>3686 G 10 Stavebná výroba - maliarske a natieračské práce<br>3383 G 02 Spracovanie dreva – stolárska výroba<br>3686 G 06 Stavebná výroba – stavebné zámočníctvo<br>4572 G 09 Poľnohospodárska výroba – záhradníctvo, kvetinár, zeleninár, sadovník<br>3686 G 3 Stavebná výroba – stavebné práce<br>6491 G 01 Obchodná prevádzka – príprava jedál |
| <b>Vyučovací jazyk</b>             | slovenský jazyk  |

### Charakteristika vzdelávacej oblasti (zdravie a pohyb)

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na uvedenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, na osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností o výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy a športovej činnosti. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenia zdravia, princípy predchádzania civilizačných ochorení, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne orientovaných telovýchovných činnostiach aj z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k chápaniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja.

### Charakteristika predmetu (telesná výchova)

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov. Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy.

### Ciele vyučovacieho predmetu

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

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

### **Prehľad špecifických cieľov**

#### **Prehľad výchovných a vzdelávacích stratégií (kompetencie absolventa):**

Vo vyučovacom predmete telesná výchova využívame pre utváranie a rozvíjanie nasledujúcich kľúčových kompetencií výchovné a vzdelávacie stratégie, ktoré žiakom umožňujú vzdelávanie vo vzdelávacom programe pre žiakov s mentálnym postihnutím v súlade s cieľmi nižšieho stredného odborného vzdelávania na úrovni ISCED 2C. Vzdelávanie smeruje k tomu, aby žiaci s mentálnym postihnutím získali na tejto úrovni zodpovedajúce schopnosti a zručnosti.

#### **Absolvent, na primeranej úrovni, má:**

- vytvoriť si jednoduchú predstavu o ľudskom organizme ako celku z hľadiska stavby a funkcie,
- poznať zásady správnej životosprávy, aktívneho zdravia a zdravého životného štýlu,
- splniť požiadavky všeobecnej pohybovej výkonnosti a ovládať cvičenia zodpovedajúce jeho psychomotorickým predpokladom,
- prejavovať zmysel pre fair – play, kolektívnu spoluprácu a vzájomnú pomoc,
- poskytnúť prvú pomoc pri úraze.

#### **Komunikatívne a sociálno-interakčné spôsobilosti**

- vyhľadávať s pomocou učiteľa alebo rodiča jednoduché informácie prostredníctvom počítača, kníh, novín, časopisov,

#### **Intrapersonálne a interpersonálne spôsobilosti**

- podieľať sa na stanovení zodpovedajúcich jednoduchých krátkodobých cieľov, ktoré smerujú k zlepšeniu vlastnej výkonnosti,
- vytvárať dobré vzťahy v kolektíve,
- mať zodpovedný vzťah k svojmu zdraviu, starať sa o svoj fyzický a duševný rozvoj, byť si vedomý dôsledkov nezdravého životného štýlu a závislostí,
- prispievať k vytváraniu dobrých medziľudských vzťahov, predchádzať osobným konfliktom, nepodliehať predsudkom a stereotypom v prístupe k druhým.

#### **Schopnosť zvládať problémy**

- s podporou učiteľa porozumieť jednoduché dôsledkové vzťahy a príčiny vyvolávajúce problémové situácie,
- využívať pod vedením učiteľa jednoduché návody a postupy, ktoré obsahujú základné informácie použiteľné alebo nepoužiteľné pri objasňovaní podstaty problému.
- zhromažďovať s pomocou učiteľa elementárne informácie potrebné na objasnenie problému a na stanovenie najjednoduchšieho riešenia.

### **Obsah vzdelávacej oblasti zdravie a pohyb**

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

### **Obsah vzdelávacej oblasti zdravie a pohyb**

#### **Zdravie a jeho poruchy**

Učivo poskytuje základné poznatky o zdravotných návykoch, hygiene, civilizačných chorobách, správnom držaní tela a prispieva k vytvoreniu komplexu poznatkov v oblasti starostlivosti o zdravie. Objasňuje pojem aktívne zdravie v zmysle zdravej výživy, otužovania, nefajčenia, abstinencie, sexuálnej výchovy, naplňovania voľného času pohybom a predchádzanie chorobám.

### Zdravý životný štýl

Okruh zahŕňa súbor praktických zručností a poznatkov zameraných na zdravý životný štýl, pohybový režim, zdravotne orientovanú pohybovú aktivitu a význam aktívneho odpočinku. Žiaci si osvoja hygienické návyky, režim dňa, správne stravovanie, poznatky o základoch výživy.

### Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Oblasť zahŕňa kondičné a koordinačné schopnosti, žiaci sa naučia rozvíjať pohybovú výkonnosť pomocou športových disciplín, zvládať vykonať pohyb s rôznym zaťažením. Cieľ je získanie skúseností v rôznych športových činnostiach v optimálnej pohybovej výkonnosti.

### Športové činnosti pohybového režimu

Téma zoznamuje žiakov nielen so základnými pravidlami jednotlivých športových činností, ale aj s technikou a taktikou športových disciplín, ich pravidlami a športovou terminológiou. Cieľom je získať pozitívne zážitky z vykonávania pohybu, dosiahnuť socializáciu, komunikáciu a motiváciu za pomoci pohybu.

### **Stratégia vyučovania**

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

| Názov tematického celku               | Stratégia vyučovania  |  |
|---------------------------------------|---|--|
|                                       | Metódy  | Formy práce  |
| Zdravie a jeho poruchy                | Informačnéreceptívna - výklad<br>Reproduktívna – riadený rozhovor<br>Heuristická - rozhovor, riešenie úloh                        | Frontálna výučba<br>Frontálna a<br>individuálna práca žiakov<br>Skupinová práca žiakov<br>Demonštrovanie a pozorovanie |
| Zdravý životný štýl                   | Informačnéreceptívna - výklad<br>Reproduktívna – riadený rozhovor<br>Heuristická - rozhovor, riešenie úloh, brainstorming         | Frontálna výučba<br>Frontálna a<br>individuálna práca žiakov<br>Skupinová práca žiakov<br>Demonštrovanie a pozorovanie |
| Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť | Informačnéreceptívna - výklad, demonštrovanie a pozorovanie<br>Reproduktívna – rozhovor,<br>Heuristická - rozhovor, riešenie úloh | Frontálna výučba<br>Frontálna a<br>individuálna práca žiakov<br>Skupinová práca žiakov<br>Demonštrovanie a pozorovanie |
| Športové činnosti pohybového režimu   | Informačnéreceptívna - výklad<br>Reproduktívna – rozhovor<br>Heuristická - rozhovor, riešenie úloh, brainstorming                 | Frontálna výučba<br>Frontálna a<br>individuálna práca žiakov<br>Skupinová práca žiakov<br>Demonštrovanie a pozorovanie |

### **Učebné zdroje**

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

| Názov tematického celku | Odborná literatúra  | Didaktická technika                         | Materiálne výučbové prostriedky | Ďalšie zdroje (internet, knižnica, ...) |
|-------------------------|---|---|---------------------------------|---|
| Zdravie a jeho poruchy  | Doc. PhDr. Jozef Hrčka<br>CSc., Doc. PhDr. Bohumil<br>Kos CSc.: Základná<br>gymnastika, SPN, 1972 | Videotechnika,<br>DVD, PC,<br>Dataprojektor | Žinenky, lavičky,<br>fitlopty   | Internet                                |

|  |  |   |   |          |
|--|--|---|---|----------|
|  | Telovýchovné lekárstvo,<br>SPN, 1985   |   |   |          |
| Zdravý životný štýl                      | Gustav Argaj a kol.:<br>Pohybové hry, 2001<br>PhDr. Ivan Mačura, PaedDr.<br>Peter Mačura PhD:<br>Pohybové hry v živote,<br>v škole a na tréningu, 2001   | Videotechnika,<br>DVD, PC,<br>Dataprojektor | Žinenky,<br>lavičky,<br>lopty, fitlopty   | Internet |
| Telesná zdatnosť<br>a pohybová výkonnosť | Osten, P., Osobní<br>tréner, komplexní cvičení<br>pro dokonalou<br>kondici. Praha, Grada, 2005<br>Czichoschewski, H. a kol.,<br>Perfektní bodystyling,<br>Praha, Grada, 2005<br>Stackeová, D., Fittnes<br>programy. Teorie a praxe,<br>Praha, Grada 2008<br>časopisy: Muscle fitness,<br>Fitnes  | Videotechnika,<br>DVD, PC,<br>Dataprojektor | Činky, žinenky,<br>gumové<br>expandery,<br>švihadla, fitlopty   | Internet |
| Športové činnosti<br>pohybového režimu   | Časopisy:<br>Telesná výchova a sport<br>mládeže,<br>Športové hry, ročník II,<br>1997,<br>Metodická příručka pro<br>učitelov: Hry 2006, FTVŠ –<br>UK, 2006<br>Miroslav Rovný, Dalibor<br>Zdeněk, Pohybové<br>hry, SPN, Bratislava 1982<br>Ondruš, D. a kol.: Florbal<br>ako trénovať a hrať,<br>Kysel, J.: Florbal kompletní<br>pruvodce, Skružný, Z.:<br>Florbal, <a href="http://www.florbal.cz">www.florbal.cz</a> ,<br>Časopis Florbal-life and<br>sport,<br><a href="http://www.florbalovytrenar.cz">www.florbalovytrenar.cz</a><br>Ladislav Kačáni, Ladislav<br>Horský, Tréning vo futbale,<br>Šport, SPN, Bratislava 1979<br>Stolní tenis, Hýbner<br>Jaroslav. Grada, 2002 | Videotechnika,<br>DVD, PC,<br>Dataprojektor | Žinenky,<br>stolnotenisové<br>rakety,<br>bedmintonové<br>rakety, ,<br>florbalové<br>hokejky,<br>florbalové<br>loptičky, overbaly,<br>futbalové lopty,<br>siete na<br>futbalové brány<br>stopky, | Internet |

**ROČNÍK: prvý, druhý, tretí**

| ROZPIS UČIVA PREDMETU: TELESNÁ VÝCHOVA  |          |   |   | 2 hodiny týždenne, spolu 198 vyučovacích hodín                        |                           |                        |
|---|----------|---|---|---|---------------------------|------------------------|
| Názov tematického celku<br>Témy   | Hodiny   | Medzipredmetové vzťahy                  | Očakávané vzdelávacie výstupy   | Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov                             | Metódy hodnotenia         | Prostriedky hodnotenia |
|   |          |   | <b>Žiak má:</b>   | <b>Žiak vie:</b>  |                           |                        |
| <b>Zdravie a jeho poruchy</b>   | <b>6</b> |   |   |   |                           |                        |
| Úvod, organiz. pokyny, anat. a fyziolog. základy TEV a športu                                   | 1        | Odborný výcvik ,OBV, EV,                | vedieť aké pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia;          | vedel vysvetliť aké pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; | Frontálne ústne skúšanie  | Ústne odpovede         |
| BOZP na hodinách TV, hygiena  | 1        | Odborný výcvik, OBV, EV, Ekonomika      | vysvetliť pojem hygiena jej význam pre zdravie                        | vedel vysvetliť pojem hygiena a jej význam pre zdravie                |                           |                        |
| Testovanie VPV / skok do diaľky z miesta, člnkovaný beh 4*10m, ľah – sed za 1 min, 12 min beh / | 2        | Odborný výcvik                          | zvládnuť motorické testy zdatnosti                                    | zvládol testy zdatnosti na primeranej úrovni                          | Praktická ukážka<br>Výkon | Meranie                |
| Relaxačné cvičenia, správne dýchanie pri cvičení  | 1        | EV,                                     | poznať účinku relaxačných a dýchacích cvičení na správne držanie tela | uplatnil praktické cvičenia na správne držanie tela                   | Praktická ukážka          | Vizuálne hodnotenie    |
| Cvičenia pre správne držanie tela   | 1        | Všetky predmety teoretického vyučovania | uplatniť praktické cvičenia na správne držanie tela                   | uplatnil praktické cvičenia na správne držanie tela                   |                           |                        |
| <b>Zdravý životný štýl</b>  | <b>6</b> |   |   |   |                           |                        |
| Techniky behu v rôznych podmienkach – bežecká abeceda   | 1        | Odborný výcvik                          | zvládnuť techniku behu na primeranej úrovni                           | zvládol techniku behu na primeranej úrovni                            | Praktická ukážka<br>Výkon | Meranie                |
| Zdokonaľovanie bežeckej abecedy - odrazové cvičenia DK  | 1        | Odborný výcvik                          |   | -porozumel a demonštroval bežeckú abecedu na primeranej úrovni        | Praktická ukážka<br>Výkon | Meranie                |

|   |           |                             |   |  |                           |                                |
|---|-----------|-----------------------------|---|--|---------------------------|--------------------------------|
| Hody na cieľ  | 1         | M / odhad /, Odborný výcvik | zvládnuť jednoduchý pohyb hodu na cieľ                              | -porozumel a demonštroval hod na cieľ na primeranej úrovni         | Praktická ukážka<br>Výkon | Meranie                        |
| Prekážkové dráhy  | 1         | M / odhad /, Odborný výcvik | zvládnuť beh cez prekážky   | porozumel a prekonával prekážkové dráhy na primeranej úrovni       | Praktická ukážka<br>Výkon | Meranie                        |
| Vysoký, polovysoký a nízky štart                        | 1         | Odborný výcvik              | -rozlišovať spôsoby použitia  | dokázal rozlíšiť spôsoby použitia                                  | Praktická ukážka<br>Výkon | Meranie                        |
| Pohybové hry  | 1         | Odborný výcvik              | poznať možnosti využitia pohybových hier                            | -vie uplatniť PH pri rozcvičení                                    | Praktická ukážka          | Vizuálne hodnotenie            |
| <b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>            | <b>21</b> |                             |   |  |                           |                                |
| Technika hodu G – KL, nácviak /rozbeh, odhod/           | 1         | Odborný výcvik              | vie správne držať telo, zvládnuť techniku hodu na primeranej úrovni | uplatnil správne držanie tela a techniku hodu na primeranej úrovni | Praktická ukážka<br>Výkon | Vizuálne hodnotenie<br>Meranie |
| Hod granátom – KL, zdokonaľovanie výkon                 | 1         | Odborný výcvik              |   |  |                           |                                |
| Vytrvalostný beh – striedanie behu a chôdze do 10 minút | 1         | Etická výchova / Ekológia / | vie vykonávať cvičenia na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti;           | uplatnil cvičenia na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti pri rozcvičke  |                           |                                |
| Rozložený beh striedavým tempom 20-20-20m, 30-30-30m    | 1         | Odborný výcvik              | uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu,        | zvládol a vykonával rozložený beh                                  |                           |                                |
|   | 1         | Odborný výcvik              | zvládnuť primeranú  | zvládol vytrvalostný beh   |                           |                                |

|  |   |                |   |  |                                      |                          |
|--|---|----------------|---|--|--------------------------------------|--------------------------|
| Beh na 800m – D,<br>1500m Ch                             |   |                | vytrvalostnú disciplínu                                   | na primeranej úrovni                                     |                                      |                          |
| Kotúl' vpred, váha<br>predklonmo                         | 1 | Odborný výcvik | zvládnuť zmenu polohy,<br>labilitu                        | zvládol zmenu polohy,<br>labilitu                        | Praktická<br>ukážka                  | Vizuálne<br>hodnotenie   |
| Kotúl' vpred, váha<br>predklonmo                         | 1 | Odborný výcvik |   |  |                                      |                          |
| Kotúl' vzad, stoj na<br>lopatkách                        | 1 | Odborný výcvik | zvládnuť zmenu polohy,<br>labilitu                        | zvládol zmenu polohy,<br>labilitu                        | Praktická<br>ukážka                  | Vizuálne<br>hodnotenie   |
| Kotúl' vzad, stoj na<br>lopatkách                        | 1 | Odborný výcvik |   |  |                                      |                          |
| Stoj na rukách<br>s dopomoc.                             | 1 | Odborný výcvik |   |  |                                      |                          |
| <b>Kondičná gymnastika -<br/>body styling</b>            |   | Odborný výcvik |   |  |                                      |                          |
| Posilňovanie brušného<br>a chrbtového svalstva           | 1 | Odborný výcvik | zvládnuť posilňovacie<br>cvičenia na primeranej<br>úrovni | zvládol posilňovacie<br>cvičenia na primeranej<br>úrovni | Ústne overenie<br>vedomosti<br>výkon | Porovnanie<br>výkonnosti |
| Posilňovanie HK  | 1 | Odborný výcvik |   |  |                                      |                          |
| Posilňovanie DK  | 1 |                |   |  |                                      |                          |
| Opakovanie<br>akrobatických cvičení<br>/stojky, kotúle/  | 1 |                |   |  |                                      |                          |
| Cvičenia s fitloptami,<br>overbalmi                      | 1 | Odborný výcvik |   |  |                                      |                          |
| Cvičenia s fitloptami,<br>overbalmi                      | 1 | Odborný výcvik |   |  |                                      |                          |
| Posilňovanie celého tela<br>s náčiním                    | 1 | Odborný výcvik |   |  |                                      |                          |
| Opakovanie<br>akrobatických cvičení<br>/stojky, kotúle / | 1 | Odborný výcvik | zvládnuť zmenu polohy,<br>labilitu                        | zvládol zmenu polohy,<br>labilitu                        |                                      |                          |
| Posilňovanie na strojoch<br>v<br>areály školy            | 1 | Odborný výcvik | zvládnuť posilňovacie<br>cvičenia na primeranej<br>úrovni | zvládol posilňovacie<br>cvičenia na primeranej<br>úrovni |                                      |                          |
| Opakovanie   | 1 | Odborný výcvik | zvládnuť zmenu polohy,                                    | zvládol zmenu polohy,                                    |                                      |                          |

|   |           |                                   |   |  |                  |                     |
|---|-----------|-----------------------------------|---|--|------------------|---------------------|
| akrobatických cvičení /stojky, kotúle/                          |           |                                   | labilitu  | labilitu   | Praktická ukážka | Vizuálne hodnotenie |
| Posilňovacie cvičenia s váhou vlastného tela                    | 1         | Odborný výcvik                    | zvládnuť posilňovacie cvičenia na primeranej úrovni | zvládol posilňovacie cvičenia na primeranej úrovni |                  |                     |
| <b>Športové činnosti pohybového režimu</b>                      | <b>33</b> |                                   |   |  |                  |                     |
|   |           |                                   |   |  |                  |                     |
| <b>Florbal</b>  |           |                                   |   |  |                  |                     |
| Florbal hra – hodnotenie úrovne                                 | 1         | Odborný výcvik                    | prijat' hodnotenie vlastnej predvedenej hry         | dokázal prijať hodnotenie hry na primeranej úrovni | Praktická ukážka | Vizuálne hodnotenie |
| Prípravné hry   | 1         | Odborný výcvik                    | zvládnuť PH na primeranej úrovni                    | zvládol PH na primeranej úrovni                    |                  |                     |
| Držanie hokejky, základný postoj, HČJ                           | 1         | Odborný výcvik                    | zvládnuť HČJ na primeranej úrovni                   | zvládol HČJ na primeranej úrovni                   |                  |                     |
| Činnosti hráča útočné – nácvik streľby, herné cvičenia          | 1         | Odborný výcvik                    |   |  |                  |                     |
| Činnosti hráča útočné- uvoľňovanie bez loptičky, herné cvičenia | 1         | Etická výchova, Občianska výchova |   |  |                  |                     |
| Zdokonaľovanie útočných činností vo florbale                    | 1         | Odborný výcvik                    |   |  |                  |                     |
| Florbal- vhadzovanie, ,nácvik                                   | 1         | Odborný výcvik                    |   |  |                  |                     |
| Prípravné cvičenia útočné-obranné zdokonaľovanie                | 1         | Odborný výcvik                    |   |  | Praktická ukážka | Vizuálne hodnotenie |
| Hra s upravenými pravidlami                                     | 1         | Odborný výcvik                    | zvládnuť HČ na primeranej úrovni                    | zvládol HČ na primeranej úrovni                    |                  |                     |
| Hra s upravenými pravidlami                                     | 1         | Odborný výcvik                    |   |  |                  |                     |
| Hra na zmenšenom  | 1         | Odborný výcvik                    | zvládnuť upravenú hru                               | zvládol upravenú hru na                            |                  |                     |



|   |   |                            |   |  |                    |                       |
|---|---|----------------------------|---|--|--------------------|-----------------------|
| ihrisku   |   |                            | na primeranej úrovni  | primeranej úrovni                          |                    |                       |
| Hra na zmenšenom ihrisku  | 1 | Odborný výcvik, EV, OBV, M |   |  |                    |                       |
| Opakovanie HČJ  | 1 | Odborný výcvik             | zvládnuť HČJ na primeranej úrovni                             | zvládol HČJ na primeranej úrovni           | Praktické skúšanie | Skupinová práca       |
| Riadená hra – florbal   | 1 | Odborný výcvik, EV, OBV, M | zvládnuť rozhodovanie hry s pomocou učiteľa                   | zvládol rozhodovanie hry s pomocou učiteľa |                    |                       |
| Riadená hra – florbal   | 1 | Odborný výcvik, EV, OBV, M |   |  |                    |                       |
| <b>Stolný tenis</b>   |   |                            |   |  |                    |                       |
| Hra – hodnotenie úrovne   | 1 | EV,                        | zvládnuť pravidlá, techniku, taktiku hry na primeranej úrovni | zvládol pravidlá na primeranej úrovni      |                    |                       |
| Nácvik podania a príjmu v ST                                      | 1 | Odborný výcvik             | zvládnuť HČJ na primeranej úrovni                             | zvládol HČJ na primeranej úrovni           | Praktická ukážka   | Vizuálne vyhodnotenie |
| Nácvik základného priameho úderu B,F                              | 1 | Odborný výcvik             |   |  |                    |                       |
| Nácvik základného priameho úderu B,F                              | 1 | Odborný výcvik             |   |  |                    |                       |
| Zdokonaľovanie základných úderov hra podľa platných pravidiel B,F | 1 | Odborný výcvik, EV, OBV, M | zvládnuť rozhodovanie hry s pomocou učiteľa                   | zvládol rozhodovanie hry s pomocou učiteľa | Praktické skúšanie | Skupinová práca       |
| Hra - kolotoč   | 1 | Odborný výcvik             | zvládnuť upravenú hru na primeranej úrovni                    | zvládol upravenú hru na primeranej úrovni  |                    |                       |
| <b>Badminton</b>  |   |                            |   |  |                    |                       |
| Nácvik základných badmintonových úderov                           | 1 |                            |   |  |                    |                       |
| Nácvik základných badmintonových úderov                           | 1 |                            |   |  |                    |                       |
| Nácvik a zdokonaľovanie zákl. úderov v Badmigtone                 | 1 |                            |   |  |                    |                       |
| Hra bedminton   | 1 | Odborný výcvik             |   |  |                    |                       |
| Hra bedminton   | 1 | Odborný výcvik             |   |  |                    |                       |

|   |   |                            |   |   |                  |                     |
|---|---|----------------------------|---|---|------------------|---------------------|
| <b>Loptové hry</b>  |   |                            |   |   |                  |                     |
| Futbal- individuálna práca s loptou<br>Florbal – streľba, (forhand, backhand)       | 1 | Odborný výcvik             | zvládnuť HČJ na primeranej úrovni   | zvládol HČJ na primeranej úrovni  | Praktická ukážka | Vizuálne hodnotenie |
| Futbal – prihrávka na krátku vzdialenosť a v pohybe<br>Florbal – hra – vhadzovanie  | 1 | Odborný výcvik             |   |   |                  |                     |
| Futbal – spracovanie prihrávok v pohybe<br>Florbal- uvŕňovanie hráča bez loptičky   | 1 | Odborný výcvik             | zvládnuť HČ na primeranej úrovni  | zvládol HČ na primeranej úrovni   |                  |                     |
| Futbal – vedenie lopty<br>Florbal – hra   | 1 | Odborný výcvik             |   |   |                  |                     |
| Futbal – preberanie lopty<br>Florbal – zdokonaľovanie HČJ                           | 1 | Odborný výcvik             | zvládnuť HČJ na primeranej úrovni   | zvládol HČJ na primeranej úrovni  |                  |                     |
| Futbal – nácvik streľby z miesta a z pohybu<br>Florbal hra podľa platných pravidiel | 1 | Odborný výcvik, EV, OBV, M | zvládnuť HČJ na primeranej úrovni<br>zvládnuť rozhodovanie zápasu s pomocou učiteľa | zvládol HČJ na primeranej úrovni<br>zvládol rozhodovanie zápasu s pomocou učiteľa | Praktická ukážka | Vizuálne hodnotenie |
| Futbal – hra<br>Florbal - hra   | 1 | Odborný výcvik, EV, OBV, M | zvládnuť rozhodovanie zápasu s pomocou učiteľa i                                    | zvládol rozhodovanie zápasu s pomocou učiteľa                                     |                  |                     |

**Všeobecné pokyny hodnotenia:**

Pri každom hodnotení tematického celku používame zaužívané kritériá, hodnotiace štandardy a klasifikáciu uvedenú v tomto ŠkVP. Hodnotiace štandardy uchováva vyučujúci počas celej doby štúdia žiaka.