

Učebné osnovy školského vzdelávacieho programu – predmet: Telesná výchova

1.Záhlavie

Názov predmetu	Telesná výchova
Časový rozsah výučby	2 hodiny týždenne(ŠVP), spolu 66 vyučovacích hodín
Ročník	piaty
Škola (názov, adresa)	Základná škola M. Kukučina, , 026 01 Dolný Kubín
Názov ŠkVP	Škola úspešného života
Stupeň vzdelania	nižšie sekundárne
Dĺžka štúdia	1 rok
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk
iné	štátna škola

2.Charakteristika vyučovacieho predmetu

Telesná výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, 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, utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a športu. Významne prispieva ku psychickému, morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti. Napomáha k odhaľovaniu, rozvíjaniu pohybovo nadaných žiakov.

3.Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecný cieľ: 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 aktivity, telesnej výchovy a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Špecifické ciele:

- vzdelávacie:
 - prejavoval záujem o telesnú výchovu, mal vypestovaný pozitívny vzťah k pravidelne vykonávanej telovýchovnej a športovej činnosti, považoval ju za súčasť svojho spôsobu života, prežíval radosť zo spontánnej i riadenej telovýchovnej činnosti,
 - mal vytvorenú základnú predstavu o význame telesnej výchovy ako predpokladu pre jeho zdravý vývin,
 - mal somatickým, motorickým a psychickým predpokladom zodpovedajúcu úroveň pohybových schopností,
 - mal osvojené pohybové zručnosti z učiva stanoveného učebnými osnovami,
 - poznal obsah základných telovýchovných pojmov,
 - aktívne ovládal terminológiu a pravidlá osvojovaných pohybových činností,
 - poznal účinok (význam) vykonávaných pohybových činností na svoj organizmus a dokázal z nich vytvoriť pohybové režimy pre vlastnú potrebu,
 - bol schopný organizovať a riadiť hry a súťaže v osvojovaných činnostiach,
 - bol schopný hodnotiť výkon spolužiaka i vlastný výkon,

- výchovno – vzdelávacie:
 - vedel vybudovať si schopnosť správneho sebahodnotenia,
 - vedel uplatňovať zásady fair-play – dodržiavať pravidlá,
 - bol schopný hodnotiť svoj somatický vývin,
 - vedel zásady správnej životosprávy a mal poznatky o negatívnom vplyve fajčenia, alkoholu a drog na zdravie i pohybový výkon,
 - mal osvojené základné hygienické zásady a návyky a prakticky ich využíval pred, počas i po skončení telovýchovnej činnosti,
 - poznal zásady bezpečnosti pri cvičení v rôznych podmienkach a prostredí a dôsledne ich používal v telovýchovnej praxi,
 - vedel poskytnúť prvú pomoc pri ľahších úrazoch,
 - bol schopný uplatniť v telovýchovnej činnosti poznatky z iných predmetov a opačne,
 - prejavoval snahu o účelný a estetický pohybový prejav i estetiku v odievaní,
 - prejavoval primeranú rozhodnosť, nebojácnosť, snahu po lepšom výkone, tvorivosť, radosť z víťazstva, ale i schopnosť oceniť súpera a zmieriť sa s prehrou,
 - mal tolerantné správanie i pocit zodpovednosti za konanie vo vzťahu k spolužiakom, učiteľom a starším,

- prejavoval uvedomelý aktívny vzťah k životnému prostrediu a k prírode,

4. Výchovné a vzdelávacie stratégie

Kompetencie učiť sa:

- a) využívať znalosti a skúsenosti získané v jednotlivých vzdelávacích oblastiach, v záujme vlastného rozvoja,
- b) samostatne sa rozvíjať, výsledky porovnať z výsledkami spolužiakov,
- c) ovládať terminológie, znakmi, termínmi – dávať ich do súvislosti, reagovať na signály, gestá,
- d) vedieť zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu,
- e) vedieť zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako i prevenciu pred zranením,

Kognitívne kompetencie

- ☞ žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia,
- ☞ žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov,
- ☞ žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- ☞ žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru,
- ☞ žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote,
- ☞ žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti i telesného rozvoja podľa daných noriem,
- ☞ žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- ☞ žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- ☞ žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie,
- ☞ žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus,

5. Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania		
	Metódy	Postupy	Formy práce
Atletika	Motivačná – motivačné pozorovanie, demonštrácia pohybu, Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova, Metódy názorno-demonštračné, Metódy praktické – nácvikové, fixačné (opakovanie, zdokonaľovanie) – spätnoväzobné, Metódy z logického aspektu – analýza, syntéza pohybovej činnosti, Diagnostické metódy – zisťovanie, pozorovanie, porovnávanie analyzujúce žiacke výkony, Štatistické,	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov,	Striedať všetky didaktické formy: hromadná, skupinová, individuálna,

Športová, rytmická gymnastika	<p>Motivačná – motivačné pozorovanie, demonštrácia pohybu, Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova – monologický výklad, opis, rozhovor, Metódy názorno-demonštračné – ukážky, osobný príklad, pozorovanie, porovnávanie, demonštrácia, Metódy praktické – nácvikové (nácvik), fixačné (opakovanie, zdokonaľovanie) – spätnoväzobné, Metódy z logického aspektu – analýza, syntéza pohybovej činnosti, Diagnostické metódy, Metódy organizačného aspektu,</p>	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov,	Prehlbovať individuálny prístup k žiakom, klásť primerané požiadavky, doplnkové cvičenia
-------------------------------	---	---	--

Športové hry	Uplatňovanie prít'azlivých, zábavných, radostných a primerane náročných metód, podporovanie ducha, kooperácie medzi žiakmi, Motivačná Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova, Metóda písaného slova a grafického znázornenia – práca s nákresom pohybového úkonu, Metódy názorno-demonštračné, praktické, Produktívne metódy – hra – spolupráca, Metódy z logického aspektu, Metódy organizačného aspektu,	Vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru bez pracovného napätia, umožniť žiakom citovo prežívať radosť z pohybu,	Účelne využívať vnútornú kvantitatívnu diferenciaciu žiakov, Striedať všetky didaktické formy: hromadná, skupinová, individuálna,
Kondičné cvičenia	Motivačná, Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova, Metódy názorno-demonštračné, Metódy praktické, Produktívne metódy – spolupráca, Metódy organizačného aspektu,	Uvedomele sa snažiť o zvýšenie vlastnej telesnej kondície a využívanie i v čase mimo vyučovania v spontánnej alebo organizovanej pohybovej aktivite,	Citlivo pristupovať k žiakom pohybovo zaostávajúcim, prehlbovať individuálny prístup k žiakom, klásť na žiakov primerané požiadavky, Hromadná, Skupinová, Individuálna,
Testovanie	Motivačná, Informačno-receptívna –metóda, hovoreného slova, Metódy názorno-demonštračné, Diagnostické metódy, Metódy organizačného aspektu,	Sústreďenie pozornosti žiakov na cieľ, vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru,	Individuálna práca, Hromadná forma, Skupinová,

6. 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, ...)
Atletika	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Video, DVD	Medicimbaly, kužele, rebriny, žinenky, prekážky, švihadlo, lano, tyč, stopky, bežecká dráha, náčinie: plné lopty, pásmo na meranie štafetový kolík	Internet ,metodické materiály
Športová, rytmická gymnastika	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Video, DVD	Lavičky, kruhy, žinenky, švihadlo, hrazda, bradlá, gymnastický pás,	Internet, metodické materiály
Športové hry	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9 Pravidlá vybraných športových hier II, Adamčák a kol., 2002 Banská Bystrica Pravidlá vybraných športových hier II, Adamčák – Kollár, 2003 Banská Bystrica	Video, DVD	Lopty, bránky, rozlišovacie vesty, kužele, basketbalové koše,	Internet
Kondičné cvičenia	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Video, DVD	Žinenky, lavičky, medicimbaly, plné lopty, kúžele, stopky	Internet

Testovanie	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9	Video, DVD	osobná váha, meter, stopky, pásmo na meranie, náčinie: plné lopty,	Internet
------------	--	------------	--	----------

7. Hodnotenie a klasifikácia:

triedy so športovou prípravou Spôsob klasifikácie – známami 1, 2 ,3

5 – stupňovú klasifikáciu v triedach so športovou prípravou sme zúžili na trojstupňovú z dôvodu, že vo všetkých triedach sú aktívni športovci, ktorí pravidelne absolvujú tréningový proces a preto u nich nevidíme dôvod klasifikovať ich pohybové schopnosti a výkonnosť známami 4 a 5.

Klasifikačná stupnica v telesnej výchove pre triedy so športovou prípravou

Stupeň 1 (výborný)

Úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti žiaka a ďalších merateľných výkonov je na vysokej úrovni podľa výkonnostných požiadaviek. Žiak si osvojil hodnotenú pohybovú činnosť tak, že pohybovú činnosť vykonáva technicky správne, účelne a rytmicky.

Správne sa orientuje v priestore, pohyby vykonáva v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, v hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá športových hier a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti jednotlivca. Herné činnosti jednotlivca uplatňuje samostatne pri riešení jednotlivých herných situácií počas zápasov.

Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a má záujem o vlastné zdokonaľovanie telesnej zdatnosti. Je aktívny v mimoškolskej pohybovej a športovej činnosti

Stupeň 2 (chválitebný)

Žiak vykonáva pohyb s drobnými chybami v technike, ale účelne, plynulo a rytmicky. Dobre sa orientuje v priestore pri cvičeniach na náradiach a má malé nedostatky vo vyjadrení hudby pohybom. V športových hrách je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá v herných činnostiach jednotlivcov. Žiakove teoretické vedomosti z pravidiel a z metodiky sú v podstate celistvé a presné (s malými chybami) a uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa.

Má kladný vzťah k telovýchovnej , športovej a turistickej činnosti vo svojom voľnom čase. Má záujem o vlastné zdokonaľovanie telesnej zdatnosti.

Stupeň 3 (dobrý)

Žiak vykonáva veľkú väčšinu pohybov s väčšími chybami, veľmi slabo zvládol základnú techniku jednotlivých športov a športových disciplín

Výkonnostné požiadavky na klasifikáciu

Tematický celok – atletika

6. ROČNÍK - CHLAPCI			
Známka	1	2	3
60 m - sek.	9,3	9,8	10,2
300 m - sek.	54,0	56,0	58,0
600 m - min.	2:01,0	2:08,0	2:15,0
1000 m - min.	3:20,0	3:27,0	3:35,0
Kriket - m	37,00	34,00	30,00
Diaľka - cm	360	340	310
6. ROČNÍK – DIEVČATÁ			
Známka	1	2	3
60 m - sek.	9,7	10,0	10,5
300 m - sek.	53,5	54,6	56,4
600 m - min.	2:18,0	2:25,0	2:32,0
Kriket - m	30,00	27,00	24,00
Diaľka - cm	330	300	280
1500 m - min.	5:40,0	5:50,0	6:05,0
Kriket - m	37,00	32,00	29,00
Diaľka - cm	370	350	310

Klasifikácia

všeobecných motorických testov a silových testov

Výkonnostné normy pre klasifikáciu

6. ROČNÍK – ŽIACI				
Známka		1	2	3
50 m	- sek.	8,8	9,2	9,5
12 min. beh	- m	2050	1900	1750
Aut – 2 kg	- cm	550	500	450
SM	- cm	180	170	160
Ľ- S- 1 min.	- počet	40	35	30
4 x 10 m	- sek.	12,0	12,8	13,5
Kľuky	- počet	22	15	10
Zhyby	- počet	5	3	1
Šplh	- sek.	6,8	7,5	8,3
6. ROČNÍK – ŽIAČKY				
Známka		1	2	3
50 m	- sek.	9,3	9,8	10,5
12 min. beh	- m	1850	1700	1550
Aut – 2 kg	- cm	500	450	340
SM	- cm	170	160	150
Ľ -S -1 min.	- počet	40	35	30
4 x 10 m	- sek.	12,3	13,0	13,7
Zhyby - výdrž	- sek.	9,0	6,0	3,0
Šplh	- sek.	10,5	11,3	12,5

Tematický celok – športové hry

1. Vynikajúco ovláda herné činnosti jednotlivca a pravidlá hier
2. Veľmi dobre ovláda herné činnosti jednotlivca a pravidlá hier
3. Slabšie ovláda herné činnosti jednotlivca a pravidlá hier

Tematický celok – športová gymnastika

1. Vynikajúce zvládnutie gymnastických prvkov akrobatike, v preskoku a cvičení na náradiach
2. Zvládnutie gymnastických prvkov v akrobatike, v preskoku a cvičení na náradiach s určitými nedostatkami
3. Slabšie zvládnutie gymnastických prvkov v akrobatike, v preskoku a cvičení na náradiach

telesná výchova – nešportové triedy Spôsob klasifikácie

Tematický celok – atletika

1. Vynikajúci výkon – vynikajúci čas
2. Veľmi dobrý čas – veľmi dobrý výkon
3. Priemerný výkon – priemerný čas
4. Slabý výkon – slabý čas
5. Veľmi slabý výkon – veľmi slabý čas

Známka	1	2	3	4	5
60 m - sek.	9,8	10,3	10,8	11,2	12,0
600 m - min.	2:00,0	2:10,0	2:20,0	2:30,0	2:50,0
1000 m - min.	3:30,0	3:35,0	3:40,0	3:50,0	4:00,0
Kriket - m	35,00	31,00	27,00	22,00	17,00
Dial'ka - cm	330	310	290	270	240
6. ROČNÍK – ŽIAČKY					
Známka	1	2	3	4	5
60 m - sek.	10,2	10,7	11,2	11,8	12,5
600 m - min.	2:10,0	2:20,0	2:30,0	2:40,0	3:00,0
Kriket - m	28,00	26,00	23,00	20,00	15,00
Dial'ka - cm	300	280	260	240	220

Tematický celok – športové hry

1. Vynikajúce ovládaš herné činnosti a pravidlá hry
2. Veľmi dobre ovládaš herné činnosti a pravidlá hry
3. Pomerne dobre ovládaš herné činnosti a pravidlá hry
4. Slabo ovládaš herné činnosti a pravidlá hry
5. Veľmi slabo ovládaš herné činnosti a pravidlá hry

Tematický celok – športová gymnastika

1. Vynikajúce zvládnutie gymnastických prvkov v akrobatike, v preskoku a cvičení na náradiach
2. Zvládnutie gymnastických prvkov v akrobatike, v preskoku a cvičení na náradiach s určitými

nedostatkami

3. Pomerne dobre zvládnutie gymnastických prvkov v akrobatike, v preskoku a cvičení na náradiach

4. Slabé zvládnutie gymnastických prvkov v akrobatike, v preskoku a cvičení na náradiach

5. Veľmi slabo až nezvládnutie gymnastických prvkov v akrobatike, v preskoku a cvičení na náradiach

Všeobecné motorické testy a silové cvičenia

1. Vynikajúca telesná a fyzická zdatnosť

2. Veľmi dobrá telesná a fyzická zdatnosť

3. Priemerná telesná a fyzická zdatnosť

4. Slabá telesná a fyzická zdatnosť

5. Veľmi slabá telesná a fyzická zdatnosť – považuj nad sebou

Výkonnostné normy

6. ROČNÍK – ŽIACI						
Známka		1	2	3	4	5
50 m	-	8,8	9,2	9,5	10,0	11,5
sek.						
12 min. beh	- m	2050	1900	1750	1450	1250
Aut – 2 kg	- cm	550	500	450	400	300
SM	- cm	180	175	165	150	140
Ľ – S – 1 min.	-	45	40	35	30	25
počet						
4 x 10 m	- sek.	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0

Kľuky počet	-	25	20	15	10	1
Zhyby počet	-	4	3	2	1	0
Šplh	- sek.	7,0	8,0	9,0	11,0	nevyšplhal sa
6. ROČNÍK – ŽIAČKY						
Známka		1	2	3	4	5
50 m	- sek.	9,9	10,5	11,0	11,5	12,5
12 min. beh	- m	1850	1700	1550	1250	1050
Aut – 2 kg	- cm	500	450	400	350	300
SM	- cm	170	160	150	140	130
Ľ – S – 1 min. počet	-	45	40	35	30	25
4 x 10 m	- sek.	12,5	13,0	13,5	14,0	15,0
Zhyby – výdrž	- sek.	15,0	9,0	6,0	3,0	0,0
Šplh	- sek.	9,0	10,0	11,0	12,0	nevyšplhala sa

Oblasť: Zdravie a pohyb
Predmet: Telesná výchova

Ročník: šiesty

Počet hodín v ročníku: 2 hodiny (ŠVP), spolu 66

Tematický celok	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard – žiak vie	Počet hodín	Prierezové témy
Atletika	Osvojenie si atletickej terminológie, vedieť opísať základnú techniku atletických disciplín. Vedieť vysvetliť a praxi uplatniť zásady hygieny a úrazovej zábrany. Popísať základné pravidlá na takej úrovni, aby sa mohli aktívne podieľať na atletických pretekoch.	1. Osvojovanie a zdokonaľovanie pohybových činností, 2. Zdokonaľovanie a osvojovanie určených pohybových schopností, 3. Základné atletické disciplíny: behy, skoky, vrhy, hody, 4. Všestranný telesný a pohybový rozvoj, 5. Výchova vôľových a morálnych vlastností: bojovnosť, rozhodnosť, sebaovládanie, cieľavedomosť	1. vedieť demonštrovať správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu, techniku štafetového behu, skok do diaľky, hod loptičkou. 2. základy odbornej terminológie atletiky, 3. hodnotiť techniku vybraných atletických disciplín, 4. hodnotiť úroveň osvojených poznatkov	13	Osobnostný a sociálny rozvoj, Environmentálna výchova, Ochrana života a zdravia,
Športová, rytmická gymnastika	Základná technika osvojovaných pohybových činností, zacvičiť kontrolné cvičenia a zostavy. Uplatniť zásady úrazovej zábrany a poskytovania dopomoci a záchranu,	Osvojenie základných pohybových štruktúr v akrobacii v preskoku, Všestranne rozvíjajúce a špecifické cvičenia, bez náčinia i s náčiním, Prípravné a imitačné cvičenia pre zvládnutie cvičebných tvarov,	<ul style="list-style-type: none">• uplatniť optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh,• rozvíť obratnosť, kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov, statickú a dynamickú silu,• zacvičiť kontrolnú zostavu v trvaní 90 – 120 sekúnd,	12	Osobnostný a sociálny rozvoj, ochrana života a zdravia,

	Zdokonalenie pohybovej kultúry a rozvinutie pohybových schopností,		<ul style="list-style-type: none"> • disciplinovane vykonávat polohy a pohyby – začatie, priebeh, ukončenie cvičenia, • zorganizovať gymnastické preteky formou programového alebo problémového učiva, 		
Športové hry	<p>Zvyšovať úroveň hernej výkonnosti aby žiaci boli schopní hrať zápasy podľa pravidiel.</p> <p>V zápasoch uplatniť aspoň jeden útočný herný systém a obranu proti nemu, dve až tri herné kombinácie.</p> <p>Základné herné činnosti jednotlivca</p> <p>Poznatky o herných činnostiach, pravidlách, funkciách potrebných na organizáciu zápasov.</p>	<p>Osvojenie si základných poznatkov – terminológia, pravidiel, charakteristika herných činností.</p> <p>Pohybové činnosti – herné systémy, herné kombinácie, herné činnosti jednotlivca.</p> <p>Formovanie sociálnych vzťahov a kladných vlastností osobnosti.</p> <p>Dbáť na úrazovú zábranu.</p>	<p>f) herný výkon družstva a podiel každého žiaka v ňom</p> <p>g) efektívne využitie herných činností</p> <p>h) rozvíjať základné pohybové schopnosti</p> <p>i) základné pravidlá – ihrisko, lopta, hrací čas</p> <p>j) útočné a obranné herné kombinácie</p>	18	<p>Mediálna výchova</p> <p>Osobnostný a sociálny rozvoj</p> <p>Dopravná výchova</p> <p>Ochrana života zdravia</p>

Kondičné cvičenia	Rozvoj základných pohybových schopností. Primerané zaťaženie žiakov. Rozvoj kladných vlastností osobnosti. Vytvorenie kladných medzosobnostných vzťahov.	Osvojenie príslušných poznatkov na výchovné pôsobenie. Správna terminológia kondičných cvičení. Uvedomelé správne držanie tela. Zásady zvyšovania funkčnosti pohybového, obehového s dýchacieho systému.	Cvičenia podporujúce správne držanie tela. Zásady správnej techniky švihových a vedených pohybov, kmitov a výdrží. Uplatniť kondičné cvičenia v pohybovej aktivite mimo vyučovania.	14	Osobnostný a sociálny rozvoj Ochrana života a zdravia
Testovanie	Osvojenie pohybových činností Predviesť správnu techniku testov	Dodržiavanie osvojených pravidiel pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru Potreba rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako prevenciu pred zranením Dokázať zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení Dodržiavania princípov fair-play	Vedieť správne vykonať techniku predpísaných testov	9	Environmentálna výchova Osobnostný a sociálny rozvoj Dopravná výchova Ochrana života a zdravia

