Vyučovací predmet:

Telesná a športová výchova

1. Charakteristika telesnej a športovej výchovy

Telesná a športová výchova patrí do vzdelávacej oblasti zdravie a pohyb. Vytvára priestor na uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti človeka o svoje zdravie. Poskytuje základné informácie o zdravom životnom štýle a starostlivosti o vlastné telo, pohybovom rozvoji a jeho zdatnosti. Počas štúdia si žiak osvojí postupy ochrany, upevnenia zdravia a princípy prevencie pred civilizačnými chorobami. V prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím prispieva k úprave zdravotných porúch. Komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal stať súčasťou životného štýlu žiaka.

2. Ciele vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova

2.1 Všeobecný cieľ

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy je:

- osvojovať si a upevňovať pohybové návyky a zručnosti,
- zvyšovať si pohybovú gramotnosť,
- podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti,
- starať sa o svoje zdravie,
- utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite a k telesnej výchove a športu.

2.2 Špecifický cieľ

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci:

- porozumeli zdraviu a prebrali za svoje zdravie zodpovednosť,
- čo je potrebné pre zdravie človeka,
- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo,
- vedeli aplikovať a plánovať rozvoj svojich pohybových schopností,
- porozumeli pôsobeniu pohybových činností pri zdravotných problémoch, pri prevencií proti civilizačným chorobám,
- boli schopní zhodnotiť svoje pohybové možnosti a vedeli sa zapojiť do organizovania športovej činnosti,
- rozumeli vybraným športovým disciplínam,
- chápali význam prevencie pred chorobami, aby získali základy prvej pomoci,

- racionálne jednali pri prekonávaní prekážok.

2.3 Predmetové kompetencie telesnej a športovej výchovy

Predmetové kompetencie telesnej a športovej výchovy

Vyučovací predmet telesná a športová výchova sa podieľa na rozvoji kľúčových kompetencií (napr. komunikácia SJL, CUJ, MAT, VYT atď.) najmä rozvíjaním týchto predmetových kompetencií:

- Pohybové kompetencie - žiak si vytvára vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť. Pozná svoje pohybové schopnosti a zručnosti. Pozná preventívne opatrenia pred chorobami.
- Kognitívne kompetencie – rozvíja si kritické myslenie, dokáže hľadať optimálne riešenia, má mať zážitok z pohybovej činnosti. Tvorí si pohybový imidž v zmysle životného štýlu.
- Komunikačné kompetencie – žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať. Rozumie odbornej terminológií. Vie byť objektívnym divákom.
- Učebné kompetencie – vie sa motivovať pre dosiahnutie športového výkonu. Pozná pravidlá zdravého životného štýlu. Pozná priority starostlivosti o zdravie človeka.
- Interpersonálne kompetencie – žiak má pozitívny vzťah k sebe a iným. Vie zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky. Byť aktívny, využívať empatiu, pracovať v kolektíve. Sleduje šport a športovcov a ich výkony.
- Postojové kompetencie – žiak sa zapája do školskej záujmovej činnosti. Vie využívať svoje poznatky a zručnosti z oblasti telesnej a športovej výchovy. Vie víťaziť ale aj prehrávať.

3. Členenie predmetu a ciele jednotlivých modulov

Vzdelávanie v predmete je rozdelené do štyroch hlavných modulov:

a) Zdravie a jeho poruchy
b) Zdravý životný štýl
c) Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
d) Športové činnosti pohybového režimu

Ciele jednotlivých modulov:

a) zdravie a jeho poruchy:

- pochopiť význam zdravia pre človeka,
- pochopiť otázkam vzniku civilizačných ochorení,
- pochopiť význam pohybových aktivít pre zdravie,
- pochopiť nebezpečenstvo rôznych závislosti fajčenie, drogy atď.,
- vedieť poskytovať prvú pomoc.

b) Zdravý životný štýl:

- osvojiť si základy správnej výživy,
- praktické zručnosti využiť v dennom režime,
- vytvoriť si program pohybových aktivít ako súčasť životného štýlu,
- pohybovú gramotnosť využiť pre ďalšiu aktívnu športovú činnosť,
- mať predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- porozumieť účinkom pohybu na celkový rozvoj človeka,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku v pohybovom režime žiakov.

c) Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť:

- získať skúsenosti s pôsobením rôznych činností na rozvoj človeka,
- vedieť zlepšovať pohybovú zdatnosť a telesnú výkonnosť,
- vytvoriť si predstavu o objeme k intenzite športovej činnosti,
- preukázať schopnosť hodnotiť telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť,
- vedieť uplatniť pohybové prostriedky na rozvoj pohybových schopností,
- pochopiť význam pohybovej výkonnosti pri vykonávaní rôznej činnosti človeka.

d) Športové činnosti pohybového režimu:

- využiť poznatky o športovej činnosti k zlepšeniu svojej telesnej zdatnosti,
- preukázať športovú gramotnosť v osobnom športovom výkone,
- získať poznatky o pravidlách športových disciplín,
- pociťovať pozitívne zážitky z vykonávaného pohybu,
- konať v športových činnostiach podľa zásad fair-play,
- preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí,
- vedieť prezentovať osobný výkon na verejnosti, v súťaži,
- rozvíjať hodnotovú orientáciu, komunikáciu, motiváciu a estetický prejav.

4. Obsah jednotlivých modulov predmetu

Zdravie a jeho poruchy

Poznatky sa sprostredkovávajú žiakovi priebežne počas vyučovacích hodín. Učiteľ môže na to využiť v každom ročníku aj 1 – 2 teoretické hodiny. Pohybové činnosti tohto modulu tvoria cca 10 % z celkového obsahu vzdelávania.

Ponúkaný pohybový obsah modulu:
Základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenie, relaxačné a dýchacie cvičenie, cvičenie na držanie tela, technika základnej lokomócie, východiskové polohy, cvičenie na lavičkách, špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia, strečing, cvičenie s palicou a pod.

Zdravý životný štýl

Poznatky sa sprostredkovávajú žiakovi priebežne do vyučovacích hodín. Učiteľ môže na to využiť v každom ročníku aj 1 – 2 teoretické hodiny. Pohybové činnosti tohto modulu tvoria cca 10 % z celkového obsahu vzdelávania.

Ponúkaný pohybový obsah modulu:

Všestranne rozvíjajúce cvičenia, totálna relaxácia, jogging, chôdza s behom, sezónne činnosti, cvičenie v prírode, pohybové hry, didaktické hry, hody na cieľ, prekážkové dráhy a pod.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Realizuje sa priebežne alebo koncentrovane, odporúčaný rozsah je do 30 % z celkovej hodinovej dotácie v každom ročníku.

Ponúkaný pohybový obsah modulu:
Využiť cvičenia a prostriedky atletiky, lyžovania, korčuľovania, plávania, streľby a iných. Pohybové činnosti, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností a zvyšovaniu telesnej zdatnosti. Sem patria rôzne telovýchovné a športové činnosti kondičnej gymnastiky (cvičenie v posilňovni, posilňovacie cvičenia s vlastným telom, s náčiním, na náradí) aerobik, skákanie cez švihadlo a pod.

Športové činnosti pohybového režimu

Tieto činnosti predstavujú približne 50 % z celkovej hodinovej dotácie. Učiteľ si vyberá v každom ročníku aspoň 2 z ponúkaných oblastí tohto modulu. V rámci oblasti si vyberá tie športové činnosti, na ktoré sú na škole podmienky, žiaci o ne majú záujem, alebo sú tradičné pre danú školu, resp. učiteľ sa na ne špecializuje. Oblasť športové činnosti v prírodnom prostredí by mala byť zaradená aspoň 2 x počas 4 rokov (napr. vo forme lyžiarskeho alebo snowbordového kurzu, zdokonaľovacieho kurzu plávania a pod.).

Ponúkaný pohybový obsah modulu:

- Športové činnosti uskutočňované v kolektíve podľa daných pravidiel. Výber sa uskutočňuje zo športových i netradičných hier: basketbal, volejbal, futbal, nohejbal, florbal, frisbee, futsal, strítbasketbal a iné.
- Športové činnosti charakteristické kreativitou a ovládaním pohybovej formy na náradí, s náčiním a bez náčinia, pri ktorých sú zvýraznené rozličné estetické prejavy a cit pre rytmus. Výber telovýchovných a športových činností tvorí: športová gymnastika, moderná gymnastika, základná gymnastika, plávanie, joga, pilates, skákanie cez švihadlo.
- Športové činnosti charakteristické premiestňovaním sa v prírodnom prostredí, adaptovaním sa na zmeny tohto prostredia. Vo výbere sú športy: bežecké a zjazdové lyžovanie, snowboarding, plávanie, turistika, lezenie.

5. **Stratégie vyučovania telesnej a športovej výchovy**

a) **Metódy** vyučovacieho procesu:

- názorné metódy: ukážka, pozorovanie, fotografie, film, video, DVD a iné
- slovné metódy: vysvetľovanie, rozhovor, inštruktáž, prednáška
- praktické metódy: cvičenie v celku, cvičenie po častiach, s doprovodom, cvičenie s rovnakým zaťažením, cvičenie so striedavým zaťažením

b) **Formy** vyučovacieho procesu:

- hromadná forma
- individuálna forma
- skupinová forma

6. **Organizačné formy povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy**

Vyučovacia hodina

Základnou organizačnou formou je *45 minútová* vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do *I. a II. zdravotnej skupiny*.

V prípade, že žiak nie je zaradený do oddelenia zdravotnej telesnej výchovy, žiaka ponecháme na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy s *intaktnými žiakmi a realizujeme integrované vyučovanie*. Zásady integrácie na hodinách telesnej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy (Učebné osnovy zdravotnej telesnej výchovy pre stredné školy (ISCED 3A, B) – č. CD-2004 -3180/6220-1:095, platné od 1. 9. 2004).

Žiak môže byť oslobodený od účasti na vyučovaní telesnej a športovej výchovy iba na *návrh lekára*.

Bezpečnosť pri vyučovaní 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 poskytne učiteľ prvú pomoc, zabezpečí lekárske ošetrenie, oznámenie rodičom a napíše záznam o úraze.

Žiaci používajú na hodinách zodpovedajúci cvičebný úbor, ktorý zodpovedá zásadám bezpečnosti a hygieny telovýchovnej činnosti.

Kurzová forma výučby

Kurzové formy výučby sú súčasťou vyučovania predmetu, **majú samostatnú časovú dotáciu**. Sú formou s povinným obsahom a riadia sa samostatnými smernicami. V 1. ročníku absolvujú žiaci kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na zimné športy (lyžiarsky kurz, snowbordový kurz), v 2. ročníku kurz pohybových aktivít v prírode so zameraním na letné športy (zdokonaľovací kurz plávania, turistický kurz resp. kurz iných športov v prírode).

Poznámka: V 3. ročníku je kurz ochrany života a zdravia.

7. Tematické celky z telesnej a športovej výchovy

Por. čís.	1. ročník	Počet hodín	2. ročník	Počet hodín	3. ročník	Počet hodín	4. ročník	Počet hodín
1	Teória TŠV	4	Teória TŠV	4	Teória TŠV	4	Teória TŠV	4
2	Testy P V	2	Testy P V	2	Testy P V	2	Testy P V	2
3	Atletika	10	Atletika	10	Atletika	10	Atletika	8
4	Basketbal	15	Basketbal	15	Basketbal	15	Basketbal	14
5	Volejbal	10	Volejbal	10	Volejbal	10	Volejbal	10
6	Rozvoj VPV	7	Rozvoj VPV	7	Rozvoj VPV	7	Rozvoj VPV	6
7	Gymnastika	10	Gymnastika	10	Gymnastika	10	Gymnastika	8
8	Florbal	5	Florbal	5	Florbal	5	Florbal	3
9	Futbal	3	Futbal	3	Futbal	3	Futbal	5
10	Stolný tenis		Stolný tenis		Stolný tenis		Stolný tenis	

8. Hodnotenie žiakov

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v telesnej a športovej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, či pociťoval v nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu.

Hodnotenie vzťahu žiaka k telesnej a športovej výchove realizuje učiteľ nielen na základe dlhodobého sledovania prejavov žiaka na vyučovaní, pri ktorom si všíma najmä jeho aktivitu, snahu, samostatnosť a tvorivosť, ale aj na základe jeho aktivity a angažovanosti v školskej i mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Úroveň poznatkov v telesnej výchove a športe sa posudzuje priebežne v procese a môže si na to vytvárať i pomocné vedomostné testy. Na hodnotenie telesného rozvoja, telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa používajú batérie somatometrických a motorických testov. Na hodnotenie zvládnutia obsahu učebných programov používa učiteľ pomocné posudzovacie škály, využíva testy špeciálnej pohybovej výkonnosti a pridržiava sa štandardov.

Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení. Ide o také súhrnné hodnotenie, aké sa na danej škole používa aj v iných vyučovacích predmetoch. *Odporúča sa však priebežne počas vyučovania využívať najmä slovné hodnotenie*, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiakov a pre mnohých, a to osobitne pre dievčatá, je dôležitým a často aj silnejším motivačným činiteľom.

Základné ukazovatele pri hodnotení a klasifikácií žiakov školy z telesnej a športovej výchovy

Výsledný stupeň prospechu žiaka z telesnej a športovej výchovy na konci klasifikačného obdobia zahŕňa posúdenie prístupu a postojov žiaka k vyučovaniu telesnej a športovej výchovy. **Vyjadruje úroveň telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka**.

Hodnotenie prospechu sa skladá z týchto foriem:

1. Aktívna účasť žiaka na vyučovacích hodinách (A)
2. Príprava na hodiny TŠV (N)
3. Mimoškolská činnosť (S)
4. Účasť na účelovom cvičení resp. kurze (K)
5. Praktické úlohy v klasifikačnom období (PU)

Formy hodnotenia:

1. Aktívna účasť (A)
na vyučovacích hodinách bude klasifikovaná známkou výborný (1) až nedostatočný (5) s váhou známky 2, kde učiteľ zohľadní:

- znalosť pravidiel športových aktivít,
- zásady dodržiavania bezpečnosti – napr. pomoc pri cvičení atď.,
- snahu zlepšovať svoju výkonnosť,
- aktívnu pomoc učiteľovi pri organizovaní hodiny (napr.: rozhodovanie, meranie, zapisovanie...),
- dodržiavanie disciplíny na hodinách,
- absolvovanie všetkých hodnotených pohybových aktivít.

2. Príprava na hodiny TŠV (N)
Žiak môže byť hodnotený známkou 5 za nepripravenosť (N) na TŠV. Žiak môže byť 3 x nepripravený na hodinu TŠV, a za štvrtýkrát je klasifikovaný známkou 5 s váhou 1. Tento cyklus sa môže v priebehu roka opakovať. Pod nepripravenosťou sa rozumie – zabudnutý úbor a necvičenie bez preukázateľného dôvodu.

3. Mimoškolská činnosť (S)
Žiak môže získať aktívnym zapájaním sa do mimoškolskej činnosti pozitívne hodnotenie známkou 1 s váhou 1:

- reprezentácia školy v športových súťažiach,
- zapájanie sa do školských športových súťaží.

4. Kurzy a účelové cvičenia (K)
Kurzy – súčasťou klasifikácie žiaka je účasť na letnom resp. zimnom pohybovom kurze. V 3. ročníku na kurze ochrany života a zdravia (KOŽAZ). Za absolvovanie kurzu v stanovenom rozsahu získa známku s váhou 2. Ak študent zo zdravotných dôvodov nemôže kurz absolvovať, vypracuje projekt na určenú tému (rozsah 3 normostrany čistého textu) za každý neabsolvovaný deň.
Pri neabsolvovaní kurzu a neodovzdaní projektu do určeného termínu je žiak klasifikovaný nasledovne: absencia 1 deň – znížená známka na 2, 2 dni znížená známka na 3, 3 dni znížená známka na 4, 4 až 5 dní znížená známka na 5.

Účelové cvičenia – súčasťou klasifikácie žiaka je účasť na povinnom účelovom cvičení. Za jeho absolvovanie v stanovenom rozsahu získa známku s váhou 2. Ak študent zo zdravotných dôvodov nemôže účelové cvičenie absolvovať, vypracuje projekt na určenú tému (rozsah 3 normostrany textu).
Pri neabsolvovaní účelového cvičenia a neodovzdaní projektu do určeného termínu, je žiak hodnotený zníženou známkou na 5.

5/1 Praktické úlohy v tematických celkoch 1. ročníka

Obd.	TC	Úloha	Kritéria a klasifikácia
1. p.	TV PV	Skok z miesta, člnkový beh, sed-ľah, 12 min. beh, zhyby na hrazde	Podľa kritérií pre testy pohybovej výkonnosti
	Atletika	Technika nízkeho štartu Šprint na 50 m	Žiak vie zaujať optimálne jednotlivé polohy Rýchlostné schopnosti
	Basketbal	Streľba po dvojtakte Test č. 1	1. stupeň 7 košov 3. stupeň 4 koše 2. stupeň 6 košov 4. stupeň 2 koše Hodnotí sa počet úspešných streleckých pokusov za 1 min.
	Volejbal	Test odbíjania obojručne zhora	1. st. 25 x 3. st.15 x 2. st. 20 x 4. st. menej ako 15 x Hodnotí sa počet úspešných odbití o stenu, dva pokusy. Čiara 230/150
	Gymnastika	Bench press – tlak na lavičke	1. st. 90 % váhy tela 3. st. 70 % 2. st. 80 % 4. st. 60 %
	Športová gymnastika	Kotúľ, výskokom obrat, kotúľ vzad	Kotúle sú vykonávané do drepu, os pohybu je priama
2. p.	Športová gymnastika	Stojka na rukách, kotúľ Preskok: roznožka, skrčka cez kozu	Stojka s dopomocou, nohy vystreté pri kotúle sa nedotknúť podložky rukami
	Volejbal	Test odbíjania obojručne zdola	1. st. 15 x 3. st. 5 x 2. st. 10 x 4. st. menej ako 5 x Čiara 230/150
	Florbal	Dribling okolo méty, streľba	Hodnotí sa čas a presnosť streľby
	Basketbal	Streľba spod koša za 1 min.	Spoluhráč podáva loptu a počíta úspešné pokusy 1. st. 25 x 3. st. 15 x 2. st. 20 x 4. st. 10 x
	Atletika	Šprint na 100 m Skok do diaľky kročným spôs.	1. st. < 14,0 ; 2. st. 14,1 – 15,0 ; 3. st. 15,1 – 16,0 ; 4. st. 16,1 – 17,0 1. st. 440 cm ; 2. st. 390 cm ; 3. st. 340 cm ; 4. st. 280 cm
Poznámky:		Do výsledného stupňa prospechu bude započítaná priemerná známka z čiastkových výkonov z jednotlivých športov. Ak žiak na základe lekárskeho potvrdenia nemôže vykonávať všetky predpísané aktivity, bude hodnotený len z tých, ktoré mu zdravotný stav umožňuje vykonávať.	

5/2 Praktické úlohy v tematických celkoch 2. ročníka

Obd.	TC	Úloha	Kritéria a klasifikácia
1. p.	TVPV	Skok z miesta, členkový beh, sed-ľah, 12 min. beh, zhyby na hrazde	Podľa kritérií pre testy pohybovej výkonnosti
	Atletika	Beh na 100 m Hod medicimbalom	1. st. 14,0 sek. ; 2. st. 15,0. ; 3. st. 16,0 ; 4. st. 17,0 1. st. 10 m ; 2. st. 9,5 m ; 3. st. 9 m ; 4. st. 8,5 m
	Basketbal	Prihrávky na presnosť Test č. 3	Čiara 150/200 1. st. 14x ; 2. st. 12x ; 3. st. 10x ; 4. st. 8x Hodnotí sa počet zásahov do štvorca za 30 s.
	Volejbal	Test odbíjania bagrom nad seba	Odbíjanie minimálne do výšky hlavy 1. st. 25 x 3. st. 15 x 2. st. 20 x 4. st. 10 x
	Gymnastika	Bench press – tlak na lavičke	1. st. 90 % váhy tela 3. st. 70 % 2. st. 80 % 4. st. 60 %
	Športová gymnastika	Kľuky na bradlách Výmyk predom – hrazda	Hodnotí sa počet kľukov Z visu stojmo a odrazom znožmo
2. p.	Športová gymnastika	Stojka na hlave, kotúľ Bradlá: kmitanie, prednožka	Telo mierne vysadené. Váha tela je rozložená. Pretláčanie bokov, po prednožke uchopiť žrď.
	Volejbal	Vrchné tenisové podanie do zóny A,B	Hodnotí sa technika a presnosť podania
	Florbal	Vedenie loptičky, streľby	Hodnotí sa čas a presnosť streľby
	Basketbal	Test č. 4 Dribling so zmenami smeru	1. st. 23 sek. 3. st. 19 sek. 2. st. 21 sek. 4. st. 17 sek. Hodnotí sa čas za ktorý absolvuje celú dráhu 2 x
	Atletika	Vrch guľou 12 min. beh	1. st. 9,50 m ; 2. st. 9,00 m ; 3. st. 8,50 m ; 4. st. 8,00 m 1. st. 2 400 m ; 2. st. 2 100 m ; 3. st. 1 800 m ; 4. st. 1 400 m
Poznámky:		Do výsledného stupňa prospechu bude započítaná priemerná známka z čiastkových výkonov z jednotlivých športov s váhou 1. Ak žiak na základe lekárskeho potvrdenia nemôže vykonávať všetky predpísané aktivity, bude hodnotený len z tých, ktoré mu zdravotný stav umožňuje vykonávať.	

5/3 Praktické úlohy v tematických celkoch 3. ročníka

Obd.	TC	Úloha	Kritéria a klasifikácia
1. p.	TVPV	Skok z miesta, člnkový beh, sed-ľah, 12 min. beh, zhyby na hrazde	Podľa kritérií pre testy pohybovej výkonnosti
	Atletika	Štafetový beh	Hodnotí sa správna odovzdávka.
		Beh na 3 000 m	1. st.; 2. st.; 3. st.; 4. st.
	Basketbal	Test č. 2 Streľba zo vzdialenosti 4 m	Hodnotí sa počet úspešných pokusov za 1 min. 1. st. 4 x 3. st. 2 x 2. st. 3 x 4. st. 1 x
	Volejbal	Uplatnenie techniky HČJ v hre Nahrávky, prihrávka	Uplatnenie v hre
	Gymnastika	Benč press - tlak na lavičke	1. st. 90 % váhy 2. st. 80 % 3. st. 70 % 4. st. 60 %
		Šplh na lane s prírazom	1. st. 4 m; 2. st. 3 m; 3. st. 2,5 m; 4. st. 2 m
2. p.	Športová gymnastika	Hrazda: Toč vzad	Toč vzad s dopomocou
		Bradlá: kmitanie, zvierka, prednožka	Pretláčanie bokov i tela
	Volejbal	Smeč z ľava resp. z prava	Koordinovaný výskok, úder v najvyššom bode, lopta smeruje do ihriska
	Florbal	Uplatnenie herných činností v hre	Aktívne zapájanie sa v hre
	Basketbal	Uplatnenie HČJ v hre 5:5	
	Atletika	Skok do diaľky - závesom	1. st. 460 cm ; 2. st. 420 cm ; 3. st. 380 cm ; 4. st. 340 cm
Poznámky:		Do výsledného stupňa prospechu bude započítaná priemerná známka z čiastkových výkonov z jednotlivých športov. Ak žiak na základe lekárskeho potvrdenia nemôže vykonávať všetky predpísané aktivity, bude hodnotený len z tých, ktoré mu zdravotný stav umožňuje vykonávať.	

5/4 Praktické úlohy v tematických celkoch 4. ročníka

Obd.	TC	Úloha	Kritéria a klasifikácia
1. p.	TVPV	Skok z miesta, členkový beh, sed-ľah, 12 min. beh, zhyby	Podľa kritérií pre testy pohybovej výkonnosti
	Atletika	Vrh guľou 6 kg	1. st. 950 cm ; 2. st. 900 cm ; 3. st. 850 cm ; 4. st. 800 cm
	Basketbal	Útočné a obranné kombinácie	Žiak sa aktívne zapája do týchto činností
	Volejbal	Jednoblok	Technika odrazu. Postavenie paží a rúk.
	Gymnastika	Benč – press tlak na lavičke	1. st. 90 % váhy 2. st. 80 % 3. st. 70 % 4. st. 60 %
	Športová gymnastika	Preskok cez švédsku debnu	Odraz z mostíka obojnožne. Dohmat na vzdialenej polovici. Istý dopad.
2. p.	Športová gymnastika	Hodnotenie gym. zostavy - výber	Žiak zacvičí ľubovoľnú zostavu na náradí resp. z akrobacie.
	Volejbal	Uplatnenie herných systémov v hre	Aktívne sa zapája do hry
	Florbal	Útočné a obranné systémy v hre	Aktívne sa zapája do hry
	Basketbal	Útočné a obranné systémy v hre	Aktívne sa zapája do rýchlych resp. postupných útokov. Zónová obrana. Ostrá obrana.
	Atletika	12 min. beh	1. st. 2 700 m ; 2. st. 2 400 m ; 3. st. 2 000 m ; 4. st. 1 600 m
Poznámky:		Do výsledného stupňa prospechu bude započítaná priemerná známka z čiastkových výkonov z jednotlivých športov. Ak žiak na základe lekárskeho potvrdenia nemôže vykonávať všetky predpísané aktivity, bude hodnotený len z tých, ktoré mu zdravotný stav umožňuje vykonávať.	

Do výsledného stupňa prospechu bude započítaná priemerná známka čiastkových výkonov praktickej časti (bod. 5) v jednotlivých klasifikačných obdobiach. Ďalej sa zohľadní obsah foriem v bodoch 1,2,3,4, t. j. aktívna účasť žiaka na hodine, príprava žiaka na hodinu, mimoškolská činnosť a účasť na kurzoch a účelových cvičeniach.

Materiál bol schválený
na zasadnutí PK dňa 30.08.2022

Mgr. Michal Hazlinger
predseda PK – 3

Ing. Pavel Laššák
riaditeľ školy