

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby	1 hodina týždenne, spolu 33 vyučovacích hodín
Ročník	prvý, druhý, tretí, štvrtý
Kód a názov učebného/študijného odboru	2414 k mechanik nastavovač (SDV)
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

Charakteristika predmetu

Obsah výučby vychádza zo vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ ŠVP 23,24 Strojárstvo a ostatná kovospracúvacia výroba I. . Na vytvorenie predmetu sme integrovali obsahové štandardy „Zdravie a jeho poruchy“, „Zdravý životný štýl“, „Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť“, „Športové činnosti pohybového režimu“. Na túto vzdelávaciu oblasť ŠVP vyčlenil 1 hodinu týždenne v každom ročníku štúdia v súlade s poznámkou a) rámcového učebného plánu. Počet vyučovacích hodín počas celého štúdia je 129 vyučovacích hodín.

Predmet telesná a športová výchova vytvára priestor na uvedomovanie si potrieb celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie. Prostredníctvom športových aktivít získava žiak teoretické vedomosti a praktické skúsenosti vo výchove k zdraviu. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získava 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. V prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím aj princípy úpravy zdravotných porúch. Získava vedomosti a zručnosti v zdravotne a výkonnostne orientovaných telovýchovných činnostiach aj z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k chápaniu kvality pohybu ako dôležitej súčasť svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

Telesná a športová výchova poskytuje deťom všestrannú pohybovú výchovu a zároveň plní zdravotnú výchovnú funkciu. Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy. Vyučovací 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 v priebehu celého života.

Jeho obsah je štruktúrovaný do tematických celkov. Pri výbere tematických celkov sme prihliadali na primeranosť učiva k schopnostiam žiakov, na materiálne vybavenie školy, na možnosť uplatnenia získaných zručností a vedomostí v zamestnaní, ale aj obľúbenosti ako motivačnej vlastnosti daného športu.

Metódy, formy a prostriedky vyučovania telesnej a športovej výchovy majú stimulovať rozvoj pohybových schopností žiakov, podporovať ich cieľ a vedomosť, samostatnosť a tvorivosť. Uprednostňujeme také stratégie vyučovania, pri ktorých žiak ako aktívny subjekt v procese výučby má možnosť spoločne rozhodovať a spolupracovať. Učiteľ má povinnosť motivovať, povzbudzovať a viesť žiaka k čo najlepším výkonom, podporovať jeho aktivity všeobecne.

Zaujímavými prvkami vo výchovno-vzdelávacom procese telesnej a športovej výchovy je aj záujmová činnosť žiakov, lyžiarsky kurz, plavecký kurz, účelové cvičenia, kurz na ochranu života a zdravia, športové súťaže medzi triedami a výber najlepších študentov, ktorí nás reprezentujú na okresných súťažiach. Jednou z foriem sú aj odborné exkurzie a výlety.

Hodnotenie žiakov bude založené na kritériách hodnotenia v každom vzdelávacom výstupe. Klasifikácia bude vychádzať z pravidiel hodnotenia tohto školského vzdelávacieho programu. Použijú sa adekvátne metódy a prostriedky hodnotenia.

Predmet telesná a športová výchova je medzipredmetovo previazaný s vyučovacím predmetom občianska náuka.

Výučba prebieha v dvoch telocvičniach školy, v posilňovni, na športových ihriskách Spojenej školy Rosinská cesta 4, v Lesoparku, v okolí Vodného diela, na Žilinskej plavárni a vo vybraných lyžiarskych strediskách.

Ciele vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy je aby žiaci:

- nadobudli spôsobilosti súvisiace so starostlivosťou o svoje telo spojené so zdravým životným štýlom,
- zlepšili svoju pohybovú a psychickú zdatnosť,
- zorganizovali svoj pohybový režim na základe zhodnotenia svojich pohybových možností,
- vedeli aplikovať pravidlá vybraných športových disciplín pri športovej činnosti,
- porozumeli pôsobeniu špecifických pohybových činností ako novej prevencie civilizačných chorôb,
- vedeli využiť vedomosti z oblasti prevencie a ochrany zdravia v bežnom živote.

Vo vyučovacom predmete **telesná a športová výchova** využívame pre utváranie a rozvíjanie vedomosti a zručnosti nasledujúce **klúčové kompetencie**:

Prehľad výchovných a vzdelávacích stratégií:

Spôsobilosť konať samostatne v spoločenskom a pracovnom živote

- správne si vybrať rozhodnutie a cieľ z rôznych možností.

Schopnosť pracovať v rôznych skupinách

- prejať empatiu a sebareflexiu,
- pozitívne motivovať seba a druhých,
- stanoviť priority cieľov

Metódy: Informačno-receptívna – výklad, demonštrovanie, reproduktívna – rozhovor, napodobňovanie, opakovanie cvičenia

Formy práce: individuálna práca, skupinová práca, demonštrácia a pozorovanie

Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy	Formy práce
Zdravie a jeho poruchy	Informačno-receptívna – výklad, demonštrovanie Reproduktívna – rozhovor, napodobňovanie opakovanie cvičenia	Frontálna výučba Skupinová práca žiakov Individuálna práce žiakov
Zdravý životný štýl	Informačno-receptívna – výklad, demonštrovanie Reproduktívna – rozhovor, napodobňovanie opakovanie cvičenia Prenos poznatkov – demonštrácia Diagnostická - pretek	Frontálna výučba Skupinová práca žiakov Individuálna práce žiakov Praktické opakovanie Motorický tréning

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Informačno-receptívna – výklad, demonštrovanie Reproduktívna – rozhovor, napodobňovanie, opakovanie cvičenia	Frontálna výučba Skupinová práca žiakov Individuálna práca žiakov Motorický tréning
Športové činnosti pohybového režimu	Informačno-receptívna – výklad, demonštrovanie Reproduktívna – rozhovor, napodobňovanie opakovanie cvičenia Prenos poznatkov – demonštrácia Diagnostická - pretek	Frontálna výučba Skupinová práca žiakov Individuálna práce žiakov Praktické opakovanie Motorický tréning Turnaj družstiev

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	Správne držanie tela Bartík - 2009	CD prehrávač	Žinenky, Gymnastický koberec	Dôležitosť držania tela – Labudová 1992 Štandardné držanie tela – Bartík 2002 Cramptonové testy
Zdravý životný štýl		Video	Žinenky Podložky, Kruhy	Stravovací režim, pohybový režim, Aktívny odpočinok
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť		Video	Stopky, Pásmo Granát, Štafetové kolíky Kinogramy Súkromná lyžiarska výstroj Vhodné podmienky a svahy Plavky Stopky Plávacie dosky Píšťalka Posilňovacie stroje Malé činky a nakladacie činky Švihadlá Lavičky a rebriny Nástenky v posilňovni	J. Vacula a kol. ATLETICKÁ ABECEDA Praha :Olympia, 1985 I. Varga a kol. ATLETIKA – BEHY, Šport,slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava 1976 METODICKÁ PRÍRUČKA pre 1. a 2.r.stredných škôl, Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1984 METODICKÁ PRÍRUČKA pre 3.a 4. r. stredných škôl, Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1986
Športové činnosti pohybového režimu		Video, CD prehrávač	Žinenky	METODICKÁ PRÍRUČKA pre 1. a 2.r.

			<p>Gymnastický koberec Kinogramy Píšťalka Volejbalové lopty Ukazovateľ skóre Volejbalová sieť Stolnotenisové stoly a sieťky Stolnotenisové rakety a loptičky Bedmintonové siete, rakety a košíky Florbalové hokejky a loptičky Florbalové branky Nohejbalová sieť Posilňovacie stroje Malé činky a nakladacie činky Švihadlá Lavičky a rebriny Nástenky v posilňovni Plné lopty Hrazda Žinenky Pásmo Švihadlá Súkromná lyžiarska výstroj Vhodné podmienky a svahy Plavky Stopky Plávacie dosky</p>	<p>stredných škôl, Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1984 METODICKÁ PRÍRUČKA pre 3.a 4. r. stredných škôl, Slovenské pedagogické nakladateľstvo, Bratislava 1986</p>
Lyžovanie (lyžiarsko-výcvikový kurz)		Video	<p>Súkromná lyžiarska výstroj Vhodné podmienky a svahy</p>	<p>V. Hellebrandt , Zjazdové lyžovanie</p>
Plávanie (športovo-plavecký kurz)			<p>Plavky Stopky Plávacie dosky Píšťalka Kinogramy</p>	<p>Osnovy z TSV</p>

ROČNÍK: PRVÝ








ROZPIS UČIVA PREDMETU: TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				1 hodina týždenne, spolu 33 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmeto vé vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Zdravie a jeho poruchy	6		Žiak má:	Žiak:		
Prvá pomoc – stabilizovaná poloha	1	Občianska náuka Psychológia v každodennom živote Zdravie, duševná hygiena, stres Ročník : prvý	– Praktizovať postup stabilizovanej polohy – Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci	– Praktizoval postup stabilizovanej polohy – Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie Frontálne skúšanie	Praktické cvičenia
Prvá pomoc – resuscitácia (KPR)	1		– Demonštrovať postup pri kardiopulmonálnej resuscitácii (KPR) – Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci	– Demonštroval postup pri kardiopulmonálnej resuscitácii (KPR) – Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci		
Základná gymnastika – kotúľ vpred (N)	1		– Vyskúšať kotúľ vpred a rozvíjať obratnosť	– Vyskúšal kotúľ vpred a rozvíjal obratnosť		
Kotúľ vzad (N)	1		– Vyskúšať kotúľ vzad a rozvíjať obratnosť	– Vyskúšal kotúľ vzad a rozvíjal obratnosť		
Stojka na lopatkách a na hlave (N)	1		– Vyskúšať stojku na lopatkách a na hlave, rozvíjať obratnosť –	– Vyskúšal stojku na lopatkách a na hlave, rozvíjal obratnosť –		
Stoj na hlave do kotúľu (N)			– Vyskúšať si stoj na hlave do kotúľu a rozvíjať obratnosť	– Vyskúšal si stoj na hlave do kotúľu a rozvíjal obratnosť		
Zdravý životný štýl	2		Žiak má:	Žiak:		
Pohybové hry	2		– Upevniť zručnosti potrebné pre pozitívnu stimuláciu k pohybovým aktivitám a športu	– Upevnil zručnosti potrebné pre pozitívnu stimuláciu k pohybovým aktivitám a športu	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	10		Žiak má:	Žiak:		










Sed – ľah za minútu, počet kľukov	1		– Preukázať dynamickú silu brušného svalstva a horných končatín	– Preukázal dynamickú silu brušného svalstva a horných končatín	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Cvičenia so švihadlom	1		– Zlepšiť svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť	– Zlepšil svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť		
Skok do diaľky z miesta	1		– Preukázať dynamickú silu dolných končatín	– Preukázal dynamickú silu dolných končatín		
Člnkový beh	1		– Preukázať rýchlosť a orientáciu	– Preukázal rýchlosť a orientáciu		
Hod plnou loptou	1		– Porovnávať svoje pohybové výkonnosti s predchádzajúcimi výsledkami	– Porovnal svoje pohybové výkonnosti s predchádzajúcimi výsledkami		
Atletika – bežecká abeceda, štarty	1		– Zvládnuť základné štarty, povely a techniku behu	– Zvládol základné štarty, povely a techniku behu		
Beh na 100 metrov	1		– Preukázať rýchlosť a dynamiku	– Preukázal rýchlosť a dynamiku		
Hod kriketovou loptičkou (N)	1		– Osvojiť si správnu techniku hodu	– Osvojil si správnu techniku hodu		
Skok do diaľky (N)	1		– Osvojiť si správnu techniku rozbehu a odrazu dolných končatín na odrazovej doske, doskok	– Osvojil si správnu techniku rozbehu a odrazu dolných končatín na odrazovej doske, doskok		
Cezpoľný beh	1		– Dokázať prekonať prírodné prekážky, beh v teréne – Enviromentálna výchova – Posilňovať pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu	– Dokázal prekonať prírodné prekážky, beh v teréne – Enviromentálna výchova – Posilňovať pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu		
Športové činnosti pohybového režimu	15		Žiak má:	Žiak:		
Volejbal – odbíjanie lopty prstami, pod uhlom a za hlavou	2		– Zvládnuť loptovú techniku herných činností jednotlivca, odbíjanie lopty prstami pod uhlom	– Zvládol loptovú techniku herných činností jednotlivca, odbíjanie lopty prstami pod uhlom		
Odbíjanie lopty bagrom	1		– Zvládnuť odbíjanie lopty bagrom pod uhlom, za hlavou	– Zvládol odbíjanie lopty bagrom pod uhlom, za hlavou	Individuálne skúšanie	Praktické cvičenia
Spodné podanie (N)	1		– Osvojiť si techniku podania zospodu	– Osvojil si techniku podania zospodu		








Hra 6:6	1		<ul style="list-style-type: none"> - Preukázať znalosť pravidiel volejbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Preukázal znalosť pravidiel volejbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 	Skupinové skúšanie	
Basketbal - útočné herné činnosti jednotlivca	1		<ul style="list-style-type: none"> - Osvojiť si loptovú techniku herných činností jednotlivca a nacvičiť si uvoľňovanie sa hráča s loptou a bez lopty 	<ul style="list-style-type: none"> - Osvojil si loptovú techniku herných činností jednotlivca a nacvičil si uvoľňovanie sa hráča s loptou a bez lopty 		
Obranné herné činnosti jednotlivca	1		<ul style="list-style-type: none"> - Nacvičiť bránenie útočníka s loptou a bez lopty 	<ul style="list-style-type: none"> - Nacvičil bránenie útočníka s loptou a bez lopty 		
Dvojtakt, prihrávky (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> - Rozvíjať koordinačné schopnosti a orientáciu v priestore 	<ul style="list-style-type: none"> - Rozvíjal koordinačné schopnosti a orientáciu v priestore 		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> - Preukázať znalosť pravidiel v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Preukázal znalosť pravidiel v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 		
Florbal – herné činnosti jednotlivca, pravidlá	1		<ul style="list-style-type: none"> - Osvojiť si základné herné zručnosti a pravidlá hry 	<ul style="list-style-type: none"> - Osvojil si základné herné zručnosti a pravidlá hry 		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> - Preukázať znalosť pravidiel v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Preukázal znalosť pravidiel v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 		
Stolný tenis – herné činnosti jednotlivca, pravidlá	1		<ul style="list-style-type: none"> - Osvojiť si základné herné zručnosti a pravidlá hry 	<ul style="list-style-type: none"> - Osvojil si základné herné zručnosti a pravidlá hry 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Turnaj v dvojhrách	1		<ul style="list-style-type: none"> - Preukázať znalosť pravidiel v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Preukázal znalosť pravidiel v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 		
Bedminton – herné činnosti jednotlivca, pravidlá	1		<ul style="list-style-type: none"> - Osvojiť si základné herné zručnosti a pravidlá hry 	<ul style="list-style-type: none"> - Osvojil si základné herné zručnosti a pravidlá hry 		




Turnaj družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> - Preukázať znalosť pravidiel v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Preukázal znalosť pravidiel v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 		
------------------	---	--	--	--	--	--

ROČNÍK: DRUHÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				1 hodina týždenne, spolu 33 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Zdravie a jeho poruchy	7		Žiak má:	Žiak:		
 Správne držanie tela	1	Občianska náuka Psychológia v každodennom živote Zdravie, duševná hygiena, stres Ročník : druhý	– Pochopiť význam správneho držania tela	– Pochopil význam správneho držania tela	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
 Prvá pomoc – krvácanie	1		– Demonštrovať postup poskytnutia prvej pomoci pri zástave krvácania – Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci	– Demonštroval postup poskytnutia prvej pomoci pri zástave krvácania – Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci		
 Prvá pomoc – úrazové stavy	1		– Demonštrovať postup poskytnutia prvej pomoci pri zlomeninách – Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci	– Demonštroval postup poskytnutia prvej pomoci pri zlomeninách – Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci		
 Základná gymnastika – kotúľ vpred (V)	1		– Zvládnuť kotúľ vpred a preukázať obratnosť –	– Zvládol kotúľ vpred a preukázal obratnosť –		
 Kotúľ vzad (V)	1		– Zvládnuť kotúľ vzad a preukázať obratnosť	– Zvládol kotúľ vzad a preukázal obratnosť		
 Stojka na lopatkách a na hlave (V)	1		– Zvládnuť stojku na lopatkách a na hlave, preukázať obratnosť	– Zvládol stojku na lopatkách a na hlave, preukázal obratnosť		
 Stoj na hlave do kotúľu	1		– Zvládnuť stoj na hlave do kotúľu a preukázať obratnosť	– Zvládol stoj na hlave do kotúľu a preukázal obratnosť		
Zdravý životný štýl	1		Žiak má:	Žiak:		

Pohybové hry	1		– Upevniť zručnosti potrebné pre pozitívnu stimuláciu k pohybovým aktivitám a šport	– Upevniť zručnosti potrebné pre pozitívnu stimuláciu k pohybovým aktivitám a športu		
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	9		Žiak má:	Žiak:		
 Sed – ľah za minútu, hod plnou loptou	1		– Preukázať dynamickú silu brušného svalstva a horných končatín	– Preukázal dynamickú silu brušného svalstva a horných končatín	Individuálne skúšanie	Praktické cvičenia
 Skok do diaľky z miesta, člnkový beh	1		– Preukázať dynamickú silu dolných končatín, rýchlosť a orientáciu	– Preukázal dynamickú silu dolných končatín, rýchlosť a orientáciu		
 Cvičenia so švihadlom	1		– Zlepšiť svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť	– Zlepšil svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť		
 Posilňovacie cvičenia s vlastným telom	1		– Zlepšiť funkciu pohybového aparátu	– Zlepšil funkciu pohybového aparátu		
 Posilňovňa - posilňovacie cvičenia s náčiním	1		– Zlepšiť funkciu pohybového aparátu – Ochrana života a zdravia – Utvrdiť si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektovať pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti	– Zlepšil funkciu pohybového aparátu – Ochrana života a zdravia – Utvrdil si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektoval pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti		
 Atletika – bežecká abeceda, štarty	1		– Zvládnuť základné štarty, povely a techniku behu	– Zvládol základné štarty, povely a techniku behu	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
 Beh na 60 metrov	1		– Preukázať rýchlosť a dynamiku	– Preukázal rýchlosť a dynamiku		
 Hod kriketovou loptičkou	1		– Zvládnuť správnu techniku hodu	– Zvládol správnu techniku hodu		
 Skok do diaľky	1		– Zvládnuť správnu techniku rozbehu a odrazu dolných končatín na odrazovej doske, doskok	– Zvládol správnu techniku rozbehu a odrazu dolných končatín na odrazovej doske, doskok		

Sportové činnosti pohybového režimu	16		Žiak má:	Žiak:		
Volejbal – odbíjanie lopty prstami a bagrom	1		– Zvládnuť loptovú techniku herných činností jednotlivca	– Zvládol loptovú techniku herných činností jednotlivca	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
 Spodné podanie (V)	1		– Zvládnuť loptovú techniku – podanie zospodu	– Zvládol loptovú techniku – podanie zospodu		
 Vrchné podanie (N)	1		– Osvojiť si loptovú techniku podania z vrchu	– Osvojil si loptovú techniku podania z vrchu		
 Smeč (N)	1		– Oboznámiť sa s technikou útoku - smečovania	– Oboznámil sa s technikou útoku - smečovania		
 Blokovanie (N)	1		– Oboznámiť sa s technikou obrany - blokov	– Oboznámil sa s technikou obrany - blokovani		
 Hra 6:6	1		<ul style="list-style-type: none"> – Preukázať znalosť pravidiel volejbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> – Preukázal znalosť pravidiel volejbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Basketbal - dvojtakt, prihrávky (V)	1		– Zvládnuť koordinačné schopnosti a orientáciu v priestore	– Zvládol koordinačné schopnosti a orientáciu v priestore		
 Strelba na kôš, dribling (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> – Zvládnuť základné herné činnosti jednotlivca – Ochrana života a zdravia – Rozvíjať zručnosti a schopnosti rýchlej reakcie, orientácie, rýchleho premiestňovania sa 	<ul style="list-style-type: none"> – Zvládol základné herné činnosti jednotlivca – Ochrana života a zdravia – Rozvíjal zručnosti a schopnosti rýchlej reakcie, orientácie, rýchleho premiestňovania sa 		
 Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> – Preukázať znalosť pravidiel basketbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> – Preukázal znalosť pravidiel basketbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia

 Futbal – herné činnosti jednotlivca	1		– Osvojiť si loptovú techniku – vedenie lopty	– Osvojil si loptovú techniku – vedenie lopty	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
 Prihrávky, spracovanie lopty, streľba	1		– Osvojiť si základné herné činnosti jednotlivca	– Osvojil si základné herné činnosti jednotlivca		
 Hra družstiev	1		– Preukázať znalosť pravidiel futbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej prác	– Preukázal znalosť pravidiel futbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce		
Florbal – herné kombinácie, streľba	1		– Rozvíjať koordináciu pohybov	– Rozvíjal koordináciu pohybov		
Hra družstiev	1		– Preukázať znalosť pravidiel v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce	– Preukázal znalosť pravidiel v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce		
Stolný tenis, Bedminton - hra	2		– Rozvíjať motoriku a orientáciu prostredníctvom hry – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce	– Rozvíjal motoriku a orientáciu prostredníctvom hry – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce		

ROČNÍK: TRETÍ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				1 hodina týždenne, spolu 33 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Zdravie a jeho poruchy	7		Žiak má:	Žiak:		
Zdravie – zdravotné návyky, hygiena	1	Občianska náuka Psychológia v každodennom živote Zdravie, duševná hygiena, stres	<ul style="list-style-type: none"> Preukázať dôležitosť hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach 	<ul style="list-style-type: none"> Preukázal zdravotné a hygienické návyky 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie Frontálne skúšanie	Praktické cvičenia
Nebezpečenstvo závislostí – zdravotné oslabenia	1	Ročník : tretí	<ul style="list-style-type: none"> Poukázať na negatívny vplyv drog a alkoholu na fyzickú zdatnosť Uplatniť základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania v každodennom živote 	<ul style="list-style-type: none"> Poukázal na negatívny vplyv drog a alkoholu na fyzickú zdatnosť Uplatnil základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania v každodennom živote. 		
Prvá pomoc – dusenie	1		<ul style="list-style-type: none"> Demonštrovať postup poskytnutia prvej pomoci pri dusení a získať poznatky o základných manévroch Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> Demonštroval postup poskytnutia prvej pomoci pri dusení a získať poznatky o základných manévroch Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci 		
Preskok cez kozu – roznožka (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjať obratnostné schopnosti a zlepšiť estetický prejav 	<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjal obratnostné schopnosti a zlepšil estetický prejav 		
Preskok cez kozu – skrčka (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjať obratnostné schopnosti a zlepšiť estetický prejav 	<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjal obratnostné schopnosti a zlepšil estetický prejav 		
Kotúľ vzad do stojky (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjať obratnostné schopnosti 	<ul style="list-style-type: none"> Rozvíjal obratnostné schopnosti 		
Akrobatická zostava	1		<ul style="list-style-type: none"> Demonštrovať získané zručnosti v akrobatickej zostave 	<ul style="list-style-type: none"> Demonštroval získané zručnosti v akrobatickej zostave 		

Zdravý životný štýl	2		Žiak má:	Žiak:		
Cvičenie v prírode	2		<ul style="list-style-type: none"> - Vytvoriť si vlastný pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu - Enviromentálna výchova - Pochopiť vedomie individuálnej zodpovednosti za vzťah človeka k prostrediu 	<ul style="list-style-type: none"> - Vytvoril si vlastný pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu - Enviromentálna výchova - Pochopil vedomie individuálnej zodpovednosti za vzťah človeka k prostrediu 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	7		Žiak má:	Žiak:		
Cvičenia na stanovištiach	1		<ul style="list-style-type: none"> - Porozumieť rozdielom statického a dynamického posilňovania - Ochrana života a zdravia - Utvrdiť si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektovať pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - Porozumel rozdielom statického a dynamického posilňovania - Ochrana života a zdravia - Utvrdil si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektoval pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Posilňovňa – kruhový tréning	1		<ul style="list-style-type: none"> - Rozvíjať silu svalstva celého tela - Ochrana života a zdravia - Utvrdiť si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektovať pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - Rozvíjal silu svalstva celého tela - Ochrana života a zdravia - Utvrdil si význam hygieny a bezpečnosti pri praktických činnostiach; rešpektoval pravidlá správania sa pri cvičení a spoločnej činnosti 		
Šplh na tyči (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> - Zlepšiť svoju telesnú zdatnosť, naučiť sa prekonávať strach 	<ul style="list-style-type: none"> - Zlepšil svoju telesnú zdatnosť, naučil sa prekonávať strach 		
Hod granátom (N)	1		<ul style="list-style-type: none"> - Osvojiť si správnu techniku hodu 	<ul style="list-style-type: none"> - Osvojil si správnu techniku hodu 		
Hod granátom (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> - Zvládnuť správnu techniku hodu 	<ul style="list-style-type: none"> - Zvládol správnu techniku hodu 		
Cezpoľný beh	1		<ul style="list-style-type: none"> - Dokázať prekonať prírodné prekážky, beh v teréne - Enviromentálna výchova - Posilňovať pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu 	<ul style="list-style-type: none"> - Dokázal prekonať prírodné prekážky, beh v teréne - Enviromentálna výchova - Posilňoval pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu 		

Beh na 1500 m	1		– Preukázať vytrvalosť a zhodnotiť kvalitu svojej pohybovej činnosti	– Preukázal vytrvalosť a zhodnotil kvalitu svojej pohybovej činnosti	Individuálne skúšanie	Praktické cvičenia
Športové činnosti pohybového režimu	17		Žiak má:	Žiak:		
Volejbal – prihrávky	1		– Zdokonaľiť techniku prihrávok	– Zdokonalil techniku prihrávok	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Bagrovaná – hra 2:2, hra 3:3	1		– Zdokonaľiť techniku herných činností jednotlivca vo volejbale	– Zdokonalil techniku herných činností jednotlivca vo volejbale		
Vrchné podanie (V)	1		– Zvládnuť loptovú techniku podanie z vrchu	– Zvládol loptovú techniku podanie z vrchu		
Smeč	1		– Zvládnuť techniku útoku smečovanie	– Zvládol techniku útoku smečovanie		
Blokovanie	1		– Zvládnuť techniku obrany blokovanie	– Zvládol techniku obrany blokovanie		
Hra 6:6	1		– Preukázať znalosť pravidiel volejbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce	– Preukázal znalosť pravidiel volejbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Basketbal – strelba, prihrávky v pohybe, strelba po prihrávke	1		– Osvojiť si základné herné činnosti jednotlivca	– Osvojil si základné herné činnosti jednotlivca		
Hod' a bež, kríženie	1		– Osvojiť si techniku útočných kombinácií	– osvojil si techniku útočných kombinácií		
Osobná obrana, clonenie, doskakovanie	1		– Osvojiť si techniku obranných činností – Ochrana života a zdravia – Rozvíjať zručnosti a schopnosti rýchlej reakcie, orientácie, rýchleho premiestňovania sa	– Osvojil si techniku obranných činností – Ochrana života a zdravia – Rozvíjať zručnosti a schopnosti rýchlej reakcie, orientácie, rýchleho premiestňovania sa	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia

Hra družstiev	2		<ul style="list-style-type: none"> - Preukázať znalosť pravidiel basketbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Preukázal znalosť pravidiel basketbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 		
Futbal – obranné herné činnosti	1		<ul style="list-style-type: none"> - Osvojiť si techniku obranných činností 	<ul style="list-style-type: none"> - Osvojil si techniku obranných činností 		
Útočné herné kombinácie	1		<ul style="list-style-type: none"> - Osvojiť si techniku útočných kombinácií 	<ul style="list-style-type: none"> - Osvojil si techniku útočných kombinácií 		
Vedenie lopty, herné kombinácie	1		<ul style="list-style-type: none"> - Rozvíjať koordináčne schopnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - Rozvíjal koordináčne schopnosti 		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> - Aplikovať znalosť pravidiel futbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplikoval znalosť pravidiel futbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Florbal – vedenie lopty, prihrávky, strelba	1	<ul style="list-style-type: none"> - Zdokonaľiť základné herné zručnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - Zdokonaľil základné herné zručnosti 			
Hra družstiev	1	<ul style="list-style-type: none"> - Aplikovať znalosť pravidiel florbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Aplikoval znalosť pravidiel florbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 			

ROČNÍK: ŠTVRTÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA				1 hodina týždenne, spolu 30 vyučovacích hodín		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Zdravie a jeho poruchy	5		Žiak má:	Žiak:		
Prvá pomoc - šok	1	Občianska náuka Psychológia v každodennom živote Zdravie, duševná hygiena, stres Ročník : štvrtý	<ul style="list-style-type: none"> - Demonštrovať postup poskytnutia prvej pomoci pri šoku - Získať poznatky o poskytovaní prvej pomoci 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonštroval postup poskytnutia prvej pomoci pri šoku - Získal poznatky o poskytovaní prvej pomoci 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia Simulované situácie
Základná gymnastika – kotúľ letmo (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> - Zvládnuť kotúľ letmo a rozvíjať obratnosť 	<ul style="list-style-type: none"> - Zvládol kotúľ letmo a rozvíjal obratnosť 		
Kotúľ vzad do stojky (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> - Zvládnuť kotúľ vzad do stojky a rozvíjať obratnosť 	<ul style="list-style-type: none"> - Zvládol kotúľ vzad do stojky a rozvíjal obratnosť 		
Preskok cez kozu – roznožka (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> - Rozvíjať obratnostné schopnosti, zvládnuť preskoky a zlepšiť estetický prejav 	<ul style="list-style-type: none"> - Rozvíjal obratnostné schopnosti, zvládol preskoky a zlepšil estetický prejav 		
Preskok cez kozu – skrčka (V)	1		<ul style="list-style-type: none"> - Rozvíjať obratnostné schopnosti, zvládnuť preskoky a zlepšiť estetický prejav 	<ul style="list-style-type: none"> - Rozvíjal obratnostné schopnosti, zvládol preskoky a zlepšil estetický prejav 		
Zdravý životný štýl	2		Žiak má:	Žiak:		
Cvičenie v prírode	2		<ul style="list-style-type: none"> - Vytvoriť si vlastný pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu - Enviromentálna výchova - Pochopiť vedomie individuálnej zodpovednosti za vzťah človeka k prostrediu 	<ul style="list-style-type: none"> - vytvoril si vlastný pohybový program ako súčasť zdravého životného štýlu - Enviromentálna výchova - Pochopil vedomie individuálnej zodpovednosti za vzťah človeka k prostrediu 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	8		Žiak má:	Žiak:		
Posilňovňa – posilňovanie svalstva končatín	1		– Spevniť svalstvo horných a dolných končatín	– Spevniť svalstvo horných a dolných končatín	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Posilňovňa – posilňovanie svalstva trupu	1		– Spevniť posturálne svalstvo	– Spevniť posturálne svalstvo		
Posilňovňa – posilňovanie brušného svalstva	1		– Rozvíjať silu brušného svalstva	– Rozvíjal silu brušného svalstva		
Zhyby – s nadhmatom, podhmatom (N)	1		– Zlepšiť svoju telesnú zdatnosť	– Zlepšil svoju telesnú zdatnosť		
Zhyby – s nadhmatom, podhmatom	1		– Zlepšiť svoju telesnú zdatnosť	– Zlepšil svoju telesnú zdatnosť		
Atletika – 400 m	1		– Preukázať rýchlosť a dynamiku	– Preukázal rýchlosť a dynamiku		
Turistika	2		– Preukázať schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí – Enviromentálna výchova – Posilňovať i pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu	– Preukázal schopnosť premiestňovať sa v prírodnom prostredí – Enviromentálna výchova – Posilňoval pocit zodpovednosti vo vzťahu k živým organizmom a ich prostrediu		
Športové činnosti pohybového režimu	15		Žiak má:	Žiak:		
Volejbal – herné činnosti jednotlivca	1		– Zvládnuť loptovú techniku príjmu, prihrávok, blokovania, smeču, podania	– Zvládol loptovú techniku príjmu, prihrávok, blokovania, smeču, podania	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia

Hra 6:6	1		<ul style="list-style-type: none"> - Preukázať znalosť herných činností a pravidiel volejbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Preukázal znalosť herných činností a pravidiel volejbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Basketbal – herné činnosti jednotlivca	1		<ul style="list-style-type: none"> - Zvládnuť loptovú techniku – dribling, prihrávky z miesta a v pohybe, obranu súpera, dvojtak, strelbu na kôš z miesta a po pohybe 	<ul style="list-style-type: none"> - Zvládol loptovú techniku – dribling, prihrávky z miesta a v pohybe, obranu súpera, dvojtak, strelbu na kôš z miesta a po pohybe 		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> - Preukázať znalosť herných činností a pravidiel basketbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Preukázal znalosť herných činností a pravidiel basketbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 		
Futbal – herné činnosti jednotlivca	1		<ul style="list-style-type: none"> - Zvládnuť loptovú techniku – vedenie lopty, obrana, útočné kombinácie, prihrávky, strelba 	<ul style="list-style-type: none"> - Zvládol loptovú techniku – vedenie lopty, obrana, útočné kombinácie, prihrávky, strelba 		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> - Preukázať znalosť herných činností a pravidiel futbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Preukázal znalosť herných činností a pravidiel futbalu v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Nohejbal – herné činnosti jednotlivca	1		<ul style="list-style-type: none"> - Osvojiť si základné herné zručnosti a pravidlá hry 	<ul style="list-style-type: none"> - Osvojil si základné herné zručnosti a pravidlá hry 		
Hra družstiev	1		<ul style="list-style-type: none"> - Preukázať znalosť pravidiel v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> - Preukázal znalosť pravidiel v hre - Osobnostný a sociálny rozvoj - Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 		

Florbal – herné činnosti jednotlivca	2		<ul style="list-style-type: none"> – Zvládnuť loptovú techniku – vedenie loptičky, prihrávky, obrana, útočné kombinácie, strelba 	<ul style="list-style-type: none"> – Zvládnuť loptovú techniku – vedenie loptičky, prihrávky, obrana, útočné kombinácie, strelba 	Individuálne skúšanie Skupinové skúšanie	Praktické cvičenia
Hra družstiev	1	<ul style="list-style-type: none"> – Preukázať znalosť herných činností a pravidiel futbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> – Preukázal znalosť herných činností a pravidiel futbalu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 			
Stolný tenis - hra	2	<ul style="list-style-type: none"> – Aplikovať znalosť pravidiel stolného tenisu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázať pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> – Aplikoval znalosť pravidiel stolného tenisu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 			
Bedminton - hra	2	<ul style="list-style-type: none"> – Aplikovať znalosť pravidiel bedmintonu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptovať pravidlá skupinovej práce 	<ul style="list-style-type: none"> – Aplikoval znalosť pravidiel bedmintonu v hre – Osobnostný a sociálny rozvoj – Dokázal pracovať ako aktívny člen skupiny; akceptoval pravidlá skupinovej práce 			

