

ZDRAVIE A POHYB

Telesná a športová výchova



Názov školy	Základná škola Mierová		
Adresa	Mierová 46, 821 05 Bratislava Ružinov		
Riaditeľka školy	RNDr. Naděžda Točená		
Cyklus	1. cyklus	2. cyklus	3. cyklus
Koordinátor pracovného tímu	Mgr. Gabriela Mordačiková	Mgr. Monika Sťahuliaková	Mgr. Monika Sťahuliaková
Použitá literatúra	Štátny vzdelávací program pre základné vzdelávanie (ďalej len „ŠVP“) schválený dňa 31. 3. 2023 pod č. 2023/831:7-A2140		
Platnosť dokumentu	Zavedenie od šk. roka 2026/2027 od 1. ročníka		
Vypracovanie dokumentu	September 2025 – júl 2026		
Grafická úprava	Mgr. Gabriela Mordačiková		
Kontakt	Email	info@zsbamierova.iedu.sk	
	Telefónne číslo	0911 080 206	

Zdravie a pohyb – charakteristika vzdelávacej oblasti

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb podporuje rozvoj zdravotnej a pohybovej gramotnosti žiakov. Je zameraná na osvojovanie vedomostí, zručností a postojov potrebných pre zdravý životný štýl, pravidelnú pohybovú aktivitu a zodpovedný prístup k vlastnému zdraviu. Súčasne rozvíja telesnú zdatnosť, pohybové schopnosti, sociálne kompetencie, emocionálnu odolnosť a etické správanie žiakov.

Vzdelávací obsah sa realizuje najmä prostredníctvom predmetu telesná a športová výchova, pohybových aktivít počas vyučovania, kurzových foriem výučby a ďalších aktivít podporujúcich zdravý životný štýl v rámci konceptu aktívnej školy. Dôležitým poslaním vzdelávacej oblasti je vytváranie pozitívneho vzťahu k pohybu a športu ako prirodzenej súčasti každodenného života.

Ciele vzdelávacej oblasti v jednotlivých cykloch

1. cyklus

Cieľom je, aby žiaci chápali význam pohybu pre zdravie a vnímali ho ako prirodzenú súčasť svojho každodenného života. Osvojujú si základné pohybové zručnosti a návyky, rozvíjajú svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť. Učia sa dodržiavať pravidlá, rešpektovať spoluhráčov, správať sa v duchu fair play a dbať na bezpečnosť a ochranu zdravia seba i ostatných.

2. cyklus

Cieľom je podporovať pravidelnú realizáciu pohybových a športových aktivít ako súčasť zdravého životného štýlu. Žiaci si rozširujú pohybové zručnosti a dokážu ich uplatňovať v rôznych športových a pohybových hrách. Získavajú vedomosti o negatívnych účinkoch návykových látok na zdravie, rozvíjajú sociálne zručnosti, morálne hodnoty a učia sa primerane reagovať v krízových situáciách.

3. cyklus

Cieľom je začleniť pohybové a športové aktivity do každodenného režimu žiakov a viesť ich k samostatnej starostlivosti o zdravie. Žiaci dokážu posúdiť úroveň svojej telesnej zdatnosti, vybrať vhodné pohybové aktivity a využívať moderné technológie na podporu zdravého životného štýlu. Orientujú sa v problematike športu, doping, návykových látok a rizík spojených s nadmerným používaním digitálnych technológií. Sú schopní rozpoznať krízové situácie a adekvátne reagovať pri ohrození zdravia a života.

Časová dotácia vzdelávacích predmetov vo vzdelávacej oblasti rozdelená do cyklov a do ročníkov									
	1. cyklus			2. cyklus		3. cyklus			
	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
Telesná a športová výchova	2	2	2	2	3	2	2	2	2

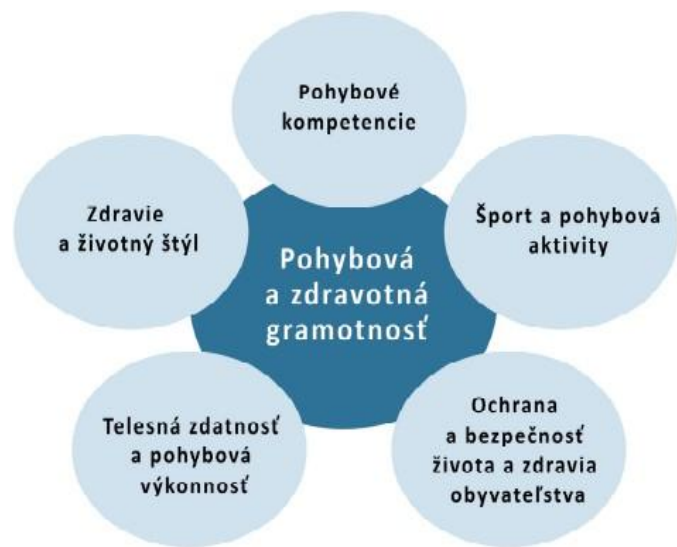
Ciele a komponenty

Ciele vzdelávacej oblasti:

- Vytvoriť pozitívny vzťah k pohybovej aktivite a športu.
- Rozvíjať pohybovú gramotnosť.
- Porozumieť vplyvu pohybu na telesné a duševné zdravie.
- Vnímať pohybovú aktivitu ako možnosť trávenia voľného času.
- Chápať význam diagnostiky ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti vo vzťahu ku zdraviu.
- Rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti pohybovými a športovými aktivitami.
- Získať vedomosti a zručnosti potrebné pre ochranu života a zdravia v krízových situáciách.

Ciele vzdelávania pre 1. cyklus

- Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu,
- ovládať základné pohybové zručnosti,
- dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier,
- oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.



Metakognitívne poznanie:

Žiak si uvedomuje vlastné procesy učenia sa pohybom, osvojovania základných pohybových zručností a starostlivosti o zdravie. Pozná svoje silné a slabé stránky pri behu, skoku, hode, gymnastických cvičeniach, manipulácii s náčiním, rytmických a sezónnych pohybových aktivitách, ako aj pri spolupráci v skupine. Rozumie významu pohybu pre zdravie, správneho držania tela, hygieny, bezpečného správania a dodržiavania pravidiel. Učí sa vnímať svoje telo, rozpoznávať únavu a uvedomovať si, ktoré pohybové činnosti mu pomáhajú rozvíjať zdatnosť, koordináciu a pozitívny vzťah k pohybu.

Metakognitívna regulácia:

Žiak primerane svojmu veku plánuje, sleduje a hodnotí vlastnú pohybovú činnosť. Pri pohybových hrách, cvičeniach a športových aktivitách dodržiava základné pravidlá, reaguje na pokyny, dbá na bezpečnosť a snaží sa zlepšovať svoj pohybový prejav. Priebežne kontroluje, či pracuje bezpečne, či spolupracuje so spolužiakmi, rešpektuje pravidlá a uplatňuje zásady fair play. Podľa potreby upravuje svoj pohyb, tempo alebo spôsob vykonania cvičenia, prijíma spätnú väzbu a získané skúsenosti využíva pri rozvoji pohybových zručností, zdravých návykov a zodpovedného správania.

Hodnotenie:

Hodnotenie žiakov v 1. cykle

Pri hodnotení sa prihliada na individuálne pohybové predpoklady žiaka, jeho snahu, aktivitu, pravidelnú účasť a osobný pokrok. Dôraz sa kladie na pozitívny vzťah k pohybovej aktivite, osvojovanie základných pohybových zručností, dodržiavanie pravidiel a bezpečné správanie pri pohybových činnostiach.

Hodnotí sa najmä:

- aktívna účasť na pohybových a športových aktivitách,
- úroveň osvojovania základných pohybových zručností a návykov,
- snaha o zlepšovanie vlastnej pohybovej výkonnosti,
- dodržiavanie pravidiel hier a zásad bezpečnosti,
- schopnosť spolupracovať v tíme a správať sa v duchu fair play,
- pozitívny vzťah k pohybu, zdraviu a zdravému životnému štýlu.

Očakávaný výstup žiaka na konci 1. cyklu

Žiak primerane svojmu veku ovláda základné pohybové zručnosti, využíva ich pri pohybových hrách a športových aktivitách a dodržiava zásady bezpečného správania. Spolupracuje so spolužiakmi, rešpektuje pravidlá hier a uplatňuje zásady fair play. Uvedomuje si význam pravidelného pohybu pre zdravie a rozvíja pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám a zdravému životnému štýlu.

Hodnotenie žiakov v 2. cykle

Pri hodnotení sa prihliada na individuálne pohybové predpoklady žiaka, jeho aktivitu, snahu, pravidelnú účasť a osobný pokrok. Dôraz sa kladie na rozvoj pohybových zručností, zlepšovanie telesnej zdatnosti, pochopenie významu zdravého životného štýlu, dodržiavanie pravidiel, bezpečné správanie pri pohybových aktivitách a schopnosť spolupracovať v športových a pohybových činnostiach.

Hodnotí sa najmä:

- aktívna účasť na pohybových, športových a sezónnych aktivitách,
- snaha o zlepšovanie vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti,
- poznanie zásad zdravého životného štýlu, zdravej výživy a významu pohybu pre zdravie,
- schopnosť rozpoznať negatívny vplyv návykových látok na zdravie človeka,
- dodržiavanie hygienických zásad, bezpečnosti a významu rozcvičenia pred pohybovou aktivitou,
- zvládnutie základných pohybových zručností v atletike, gymnastike, úpolových cvičeniach, športových hrách a pohybových hrách,
- schopnosť manipulovať s rôznym náčiním a pomôckami,
- rytmické, tanečné, strečingové, relaxačné a dýchacie cvičenia,
- rešpektovanie dohodnutých pravidiel, zásad fair play a spolupráca v tíme,
- orientácia v základnej športovej terminológii, olympijských myšlienkach a športovej kultúre,
- schopnosť zapojiť sa do jednoduchej hry, súťaže alebo športovej činnosti,
- primerané zvládnutie sezónnych pohybových aktivít,
- schopnosť poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni, rozpoznať nebezpečnú situáciu a správať sa bezpečne v prírode, pri vode a na horách.

Očakávaný výstup žiaka na konci 2. cyklu

Žiak rozumie významu pohybu, zdravej výživy, hygieny a bezpečnosti pre svoje zdravie. Dokáže rozlíšiť zdravú a nezdravú výživu, pozná riziká návykových látok a vie vysvetliť význam rozcvičenia pred pohybovou aktivitou. Primerane svojmu veku rozvíja telesnú zdatnosť, sleduje vlastné zlepšenie a pozná základné prejavy únavy pri telesnej záťaži. Ovláda a uplatňuje pohybové zručnosti v rôznych hrách, športových činnostiach, rytmických, tanečných a sezónnych aktivitách. Rešpektuje pravidlá, koná v duchu fair play, spolupracuje so spolužiakmi a vie sa zapojiť do organizácie jednoduchej hry alebo súťaže. Vie primerane reagovať v nebezpečných situáciách, poskytnúť základnú prvú pomoc a správať sa zodpovedne v prírode aj pri pohybových aktivitách.

Hodnotenie žiakov v 3. cykle

Pri hodnotení sa prihliada na individuálny pokrok žiaka, jeho samostatnosť, aktivitu, zodpovedný prístup k pohybu a schopnosť využívať osvojené poznatky a zručnosti v rôznych pohybových, športových a životných situáciách. Dôraz sa kladie na samostatnú starostlivosť o telesné a duševné zdravie, rozvoj telesnej zdatnosti, využívanie moderných technológií, bezpečné vykonávanie pohybových aktivít, zvládnutie športových činností, fair play a primerané reagovanie v krízových situáciách.

Hodnotí sa najmä:

- aktívny a zodpovedný prístup k pohybovým a športovým aktivitám,
- starostlivosť o telesné a duševné zdravie a vytváranie zdravých pohybových návykov,
- schopnosť využívať aplikácie a moderné technológie na podporu zdravia a telesnej zdatnosti,
- sledovanie a hodnotenie vlastnej telesnej zdatnosti, pohybovej výkonnosti a reakcií organizmu na záťaž,
- poznanie prejavov telesného zaťaženia, napríklad pulzovej frekvencie, potenia, dýchania alebo začervenania,
- schopnosť vytvárať a využívať jednoduché individuálne pohybové programy,
- zvládnutie pohybových zručností v rôznom prostredí, teréne a podmienkach,
- bezpečné používanie náčinia, pomôcok, športovísk a dostupných tréningových prostriedkov,
- technika a uplatnenie zručností v atletike, gymnastike, úpolových cvičeniach, športových hrách, tanci, turistike a sezónnych aktivitách,
- dodržiavanie pravidiel, zásad fair play a schopnosť vystupovať ako súťažiaci, pomocný rozhodca, organizátor alebo divák,
- schopnosť spolupracovať, rešpektovať spoluhráčov a zodpovedne sa správať pri športových činnostiach,
- orientácia v problematike zdravia, športu, doping, návykových látok a rizík spojených s nadmerným používaním digitálnych technológií,
- schopnosť rozpoznať krízové situácie, navrhnúť primeraný postup a využiť poznatky zo sebaochrany, prvej pomoci a orientácie v prírode.

Očakávaný výstup žiaka na konci 3. cyklu

Žiak si uvedomuje význam pravidelnej pohybovej aktivity pre telesné a duševné zdravie a dokáže si vybrať vhodné pohybové aktivity podľa svojich možností, potrieb a záujmov. Vie sledovať a primerane hodnotiť vlastnú telesnú zdatnosť, pohybovú výkonnosť a reakcie organizmu na telesnú záťaž. Využíva vhodné pohybové prostriedky, moderné technológie a jednoduché pohybové programy na podporu zdravého životného štýlu. Prakticky uplatňuje osvojené pohybové a športové zručnosti v rôznych športoch, hrách, sezónnych aktivitách a v prírodnom prostredí. Dodržiava pravidlá, zásady bezpečnosti a fair play, spolupracuje v tíme a rešpektuje ostatných účastníkov pohybovej činnosti. Vie rozpoznať riziká spojené s návykovými látkami, dopingom a nevhodným používaním digitálnych technológií. V krízových situáciách dokáže primerane reagovať, chrániť seba aj iných, orientovať sa v prírode a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.

Didaktické hry – 1. cyklus

Komponent	Ročník	Obsah didaktických hier	Ciele didaktických hier
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	1.	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci.	- Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť a zdravie. - Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.	
		Kolektívne aktivity účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	2.	Základné pravidlá cestnej premávky.	- Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov. - Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie - Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.	
		Simulácia ohrozujúcej situácie a nácvik privolania pomoci.	
		Kolektívne aktivity organizované prechádzky na určené miesta.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	3.	Prvá pomoc pri drobných poraneniach.	- Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. - Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Simulácia ohrozujúcej situácie a nácvik privolania pomoci.	
		Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.	

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 1. ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	- zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb v dennom režime, - organizácia cvičenia, hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, - zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoj, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela.	- vychádzky, - pomoc pri cvičení, - cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpačky , - cvičenia pre správne držanie tela. cvičenia pre správne držanie tela.	Žiak vie/dokáže: - pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. - identifikovať aspoň tri zdravu prospešné potraviny. - dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. - rozlišovať správne a chybné držanie tela. - predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	- meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, - poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, - pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností.	- MOBAK, - cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy .	- dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. - predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	- základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, jednotliviec, dvojica, trojica, čiara, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, - lokomočné zručnosti z rôznych polôh, beh so zmenami smeru,.	- obraty – rad, zástup, kruh, - hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, - bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh , - štart–vysoký, - hod loptičkou, - skok do diaľky znožmo z miesta.	- správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. - využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. - využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. - ukázať aspoň dve úpolové cvičenia . - využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. - zladať pohyby tela so zvukovým signálom, hudbou. - uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. - bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach .

Komponent	Obsahový štandard	Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	- úpolové cvičenia a hry. - gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), - manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, lezecké a prekážkové dráhy, - rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, - sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy, - korčuľovanie na ľade.	- uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. - bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore.
Šport a pohybová aktivita	- základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť), - význam a základy fair-play (športová etika), - základy olympizmu – slovenský olympizmus .	- rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre. - uplatňovať zásady fair-play pri hre. - identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	- základné pravidlá cestnej premávky .	- Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	- zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime, - hygienické zásady pred, pri a po cvičení, , význam dodržiavania základných hygienických zásad. - organizácia cvičenia, - zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, cvičenia pre správne držanie tela.	- hygiena cvičebných úborov, - dopomoc pri cvičení, - cvičenia na balančných pomôckach - balančné dosky, húpačky .	- pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. - identifikovať aspoň tri zdravie prospešné potraviny. - dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. - rozlišovať správne a chybné držanie tela. - predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	- meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, - poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba pokožky, - pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností.	- MOBAK, - cvičenia, - hry, štafety, - súťaže, - prekážkové dráhy .	- dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. - predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností. - predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	- základné postoje, , - čiara, priestor, ihrisko, . - lokomočné zručnosti, - gymnastika - základné gymnastické cvičenia: základné polohy a postoje, - úpolové cvičenia a hry.	- obraty - rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky - bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, - štart z nízky, - beh so zmenami smeru, - hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta , - cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty, - kotúl vzad, - cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, preliezky, mostík, - poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, - preťahy, pretlaky a odpory.	- správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povel. - využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. - využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. - ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. - využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. - zladať pohyby tela, chôdzu s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou - uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít, - bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach .

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 2.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	- manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, - rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, - sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy -- cvičenia a hry zamerané na oboznámenie s vodným prostredím, - Korčuľovanie na ľadovej ploche .	- lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano - lezecké a prekážkové dráhy - rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza - splývanie, dýchanie a orientácia vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckých spôsobov kraul, znak a prsia - slalom, pád na ľade, brzdenie, základné techniky korčuľovania	- uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. - bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore.
Šport a pohybová aktivita	- základné pravidlá realizovaných hier a športových činností , - význam a základy fair-play , - základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy.	- priebeh, bezpečnosť prehadzovaná , florbal, futbal, - športová etika, - slovenský olympizmus.	- rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. - uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. - identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov .
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	- základné pravidlá cestnej premávky.	- Dopravná výchova.	- dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 3.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	- zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, - hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania, - základných hygienických zásad. - organizácia cvičenia, - zásady správneho držania tela, správne držanie tela.	- pohyb a odpočinok v dennom režime, - cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpačky, - dopomoc pri cvičení, - telo v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela.	- pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. - identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny. - dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. - rozlišovať správne a chybné držanie tela. - predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	- meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, - poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, - pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností, - význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností.	- MOBAK, - koordinácia pohybov, - cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy.	- dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. - predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	- základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, čiara, priestor, ihrisko, a činností v priestore, - lokomočné zručnosti, - gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje).	- trojica, na značky, poradové cvičenia - hry ako prostriedky účelnej organizácie - bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta , - základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty, - Kotúle vpred , cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky.	- správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. - využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. - využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. - ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. - využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. - zladíť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, - uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít, - bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach

Komponent	Obsahový štandard	Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	- úpolové cvičenia a hry, - manipulačné zručnosti – pohybové hry , - rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, - sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy, - korčuľovanie na ľadovej ploche.	- využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. - využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. - ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. - využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. - zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou. - uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.
Šport a pohybová aktivita	- základné pravidlá realizovaných hier a športových činností , - význam a základy fair-play (, kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach, - základy olympizmu – symboly, motto, základné pojmy, slov. olympizmus.	- rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. - uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. - identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne. - troch slovenských športovcov – olympionikov.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	- základné pravidlá cestnej premávky.	- Dopravná výchova. - dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Ciele vzdelávania pre 2. cyklus :

- Vytvoriť si vlastný zdraviu prospešný jedálniček,
- identifikovať negatívne vplyvy návykových látok,
- chápať účinok pohybovej aktivity na organizmus a na správne držanie tela,
- využívať získané pohybové zručnosti v rôznom prostredí a v rôznych podmienkach,
- orientovať sa v športovej terminológii a v oblasti športu (vymenovať slovenských reprezentantov, olympijské myšlienky a podobne),
- ovládať základy orientácie v prírode a teréne, rozumieť organizovaným presunom, poznať základné varovné signály civilnej ochrany, privolať a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.

Metakognitívne poznanie:

Žiak si uvedomuje vlastné procesy učenia, pohybového výkonu, spolupráce a starostlivosti o zdravý životný štýl. Pozná svoje silné a slabé stránky pri rozvíjaní telesnej zdatnosti, osvojovaní techniky pohybových a športových činností, manipulácii s náčiním, rytmických, tanečných, strečingových, relaxačných a sezónnych aktivitách. Rozumie významu zdravej výživy, rozcvičenia, správneho držania tela, hygieny, bezpečnosti a rizikám návykových látok. Učí sa vnímať prejavy telesnej záťaže, únavy a pulzovej frekvencie a posúdiť, ktoré pohybové činnosti, pravidlá a stratégie mu pomáhajú zlepšovať výkon, spoluprácu a bezpečné správanie.

Metakognitívna regulácia:

Žiak monitoruje a hodnotí vlastnú pohybovú aktivitu, telesnú zdatnosť a správanie pri športových činnostiach. Pri hrách, atletike, gymnastike, úpolových cvičeniach, športových hrách, tanci a sezónnych aktivitách využíva vhodné postupy na dosiahnutie cieľa. Priebežne kontroluje techniku pohybu, dodržiavanie pravidiel, bezpečnosť, rozcvičenie, spoluprácu v skupine a mieru vlastného zaťaženia. Podľa potreby upravuje tempo, intenzitu alebo spôsob cvičenia, prijíma spätnú väzbu, rešpektuje zásady fair play a využíva získané skúsenosti na zlepšovanie pohybovej gramotnosti, zdravého životného štýlu a sociálnych zručností.

Didaktické hry – 2. cyklus

Komponent	Ročník	Obsah didaktických hier	Ciele didaktických hier
Ochrana a bezpečnosť		Určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia tábora/ ohniska.	- Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.
		Praktické poskytnutie prvej pomoci (stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, popálenín).	- Rozpoznať a oznámiť nebezpečné

života a zdravia obyvateľstva	4.	Presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok, základné pravidlá ochrany životného prostredia, cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode, základy geocachingu.	situácie ohrozujúce život a zdravie, využiť praktické zručnosti v sebaochrane. - Absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	5.	Určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia táboriska/ohniska.	- Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. - Rozpoznať a oznámiť nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie, využiť praktické zručnosti v sebaochrane. - Dodržiavať zásady bezpečného správania sa pri vode, na horách v rôznych poveternostných podmienkach (ročných obdobiach). - Popísať postup v krízových situáciách a primerane veku na tieto situácie reagovať.
		Praktické poskytnutie prvej pomoci (stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, popálenín).	
		Evakuácia, evakuačný batoh, úkryty, chemické ohrozenie, únik nebezpečných látok, povodne a záplavy, branné cvičenie – simulácia prežitia v prírode a správanie sa v terénne ohrozenom priamym vonkajším nebezpečenstvom.	

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 2.cyklus; 4.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	- zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálneho lístka, - negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka, - význam pohybu pre zdravie človeka, - zásady správneho držania tela, pravidlá bezpečného správania sa pri pohybových aktivitách, - hygienické zásady pri pohybových aktivitách, - úloha rozcvičenia – príprava na pohybovú aktivitu a prevencia pred zranením.	- význam príjmu a výdaja energie, - cvičenia pre správne držanie tela, - príprava na pohybovú aktivitu - príprava rozcvičenia na pohybovú aktivitu	- rozlišovať zdravú a nezdravú výživu. - rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka. - identifikovať základné príčiny nesprávneho držania tela a predviesť aspoň tri cvičenia na podporu správneho držania tela. - dodržiavať základné hygienické zásady a bezpečnosť pri vykonávaní pohybových aktivít. - vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej aktivity.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	- meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, - motivácia k zlepšeniu vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, - poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, - meranie pulzovej frekvencie, príčiny zmien, poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba pokožky, - pohybové schopnosti, možnosti ich rozvoja.	- MOBAK, - koordinácia pohybov, - kondičné a koordináčne a možnosti (prostriedky).	- dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. - predviesť aspoň tri pohybové hry na rozvoj pohybových schopností. - rozpoznať základné prejavy únavy pri telesnej záťaži.

Komponent	Obsahový štandard	Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	- základné povel, postoje, - cvičenia a pohybové hry zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, - priestor, ihrisko, cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, - rytmické cvičenia spojené vytlieskavaním, vydupávaním, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti , - strečing, relaxačné a dýchacie cvičenia.	- porozumieť základnej terminológii telovýchovných a športových činností, vykonať základné povel, - zvládnuť optimálnu techniku manipulácie s náčiním a rôznymi pomôckami a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej aktivite, - vykonať požadované pohyby tela, chôdzu, skoky a beh v súlade s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, - predviesť aspoň dve strečingové cvičenia.
Šport a pohybová aktivita	- pravidiel osvojovaných hier a športov, atletika – behy, skoky, hody, vrhy, - gymnastika – úpoly – zdokonaľovanie základných úpolových techník, - športové hry – základné útočné a obranné herné činnosti jednotlivca a ich uplatnenie v mini-hre, resp. hre s dohodnutými pravidlami (výber športovej hry závisí od podmienok školy), - pohybové hry ako prostriedok na upevňovanie herných činností, na rozvoj kreativity a kooperácie, - sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – cvičenia a hry zamerané na zdokonaľovanie základných zručností z ďalších sezónnych pohybových aktivít .	- aplikovať dohodnuté pravidlá v určenej hre (hrách) a športovej činnosti a rešpektovať ich, - riadiť sa zásadami fair-play v hre a športovej činnosti ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci - predviesť techniku základných atletických cvičení – behy, skoky, hody, vrhy - predviesť techniku základných úpolových cvičení - predviesť techniku základných herných činností vo vybraných športových hrách - zapojiť sa aktívne do minihry v rámci vybraných športových hier, alebo hry s dohodnutými pravidlami - aplikovať aspoň štyri pohybové hry zamerané na rozvoj kreativity a kooperácie - zvládnuť základné tanečné kroky a tanečné motívy v regionálnych ľudových resp. moderných tancoch - preplávať jedným plaveckým spôsobom 25 m - predviesť základné zručnosti súvisiace s realizáciou sezónnych pohybových aktivít.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 2.cyklus; 5.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	- zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálneho lístka, význam príjmu a výdaja energie, - negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka, - význam pohybu pre zdravie človeka, - zásady správneho držania tela, príčiny chybného držania tela, odchýlky v držaní tela, pravidlá bezpečného správania sa pri pohybových aktivitách, - hygienické zásady pri pohybových aktivitách, - úloha rozcvičenia .	- tvorba vhodného jedálneho lístka. - cvičenia pre správne držanie tela, - príprava na pohybovú aktivitu a prevencia pred zranením. - príprava rozcvičenia na pohybovú aktivitu.	- rozlišovať zdravú a nezdravú výživu. - rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka. - identifikovať základné príčiny nesprávneho držania tela a predviesť aspoň tri cvičenia na podporu správneho držania tela. - dodržiavať základné hygienické zásady a bezpečnosť pri vykonávaní pohybových aktivít, vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej aktivity.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	- meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, - motivácia k zlepšeniu vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, - poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, - meranie pulzovej frekvencie, príčiny zmien, poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov, - pohybové schopnosti (kondičné a koordináčne) a možnosti (prostriedky) ich rozvoja.	- MOBAK, - meranie pulzovej frekvencie, - kondičné a koordináčne možnosti .	- dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. - odmerať pulzovú frekvenciu a s pomocou učiteľa interpretovať úroveň telesného zaťaženia. - predviesť aspoň tri pohybové hry na rozvoj pohybových schopností.

Pohybové kompetencie	- základné povely, postoje, obraty, priestor, ihrisko, - cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore.	- pozor, pohov, vyrovnáť, rozchod, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, rad, zástup, kruh, polkruh, jednotlivec, dvojica, trojica, na značky, čiara.	- porozumieť základnej terminológii telovýchovných a športových činností, vykonať základné povely.
---------------------------------	---	--	--

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	- cvičenia a pohybové hry zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, - rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, cvičenia so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách, - strečing, relaxačné a dýchacie cvičenia.	- cvičenia a pohybové hry zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, - cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, - strečing, relaxačné a dýchacie cvičenia .	- zvládnuť optimálnu techniku manipulácie s náčiním a rôznymi pomôckami a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej aktivite, - vykonať požadované pohyby tela, chôdzu, skoky a beh v súlade s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou. - predviesť aspoň dve strečingové cvičenia.
Šport a pohybová aktivita	- pravidlá osvojovaných hier a športov, dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží, - úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH, olympijská symbolika, olympijské myšlienky a hodnoty, kalokagatia - atletika - gymnastika - úpoly - zdokonaľovanie základných úpolových techník, - športové hry - základné útočné a obranné herné činnosti jednotlivca a ich uplatnenie v minihre, resp. hre s dohodnutými pravidlami (výber športovej hry závisí od podmienok školy), - pohybové hry ako prostriedok na upevňovanie herných činností, na rozvoj kreativity a kooperácie, - sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy.	- dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží, - behy, skoky, hody, vrhy, - akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance, - pohybové hry - cvičenia a hry zamerané na zdokonaľovanie základných zručností z ďalších sezónnych pohybových aktivít (napr. jazda zručnosti na korčuliach, bicykli.	- rozlišovať pojmy technika a taktika. - aplikovať dohodnuté pravidlá v určenej hre (hrách) a športovej činnosti a rešpektovať ich riadiť sa zásadami fair-play v hre a športovej činnosti ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci, - s pomocou učiteľa pripraviť a viesť jednoduchú hru alebo športovú činnosť (súťaž) pre spolužiakov ako organizátori či rozhodcovia, - vymenovať aspoň piatich úspešných slovenských a troch zahraničných športových reprezentantov v individuálnych a/alebo kolektívnych športoch, - vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a posolstva olympizmu.

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	- praktické poskytnutie prvej pomoci (stabilizovaná poloha, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia táboriska a ohniska, - presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok, základné pravidlá - ochrany životného prostredia, - pohybové hry v prírode, základy geocachingu, - evakuácia, evakuačný batoh, úkryty, chemické ohrozenie, únik nebezpečných látok, povodne a záplavy, branné cvičenie – simulácia prežitia v prírode a správanie sa v terénne ohrozenom priamym vonkajším nebezpečenstvom.	- ošetrovanie povrchového poranenia, popálenín, - cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.),	- poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni, - rozpoznať a oznámiť nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie, využiť praktické zručnosti v sebaochrane, - absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia, - dodržiavať zásady bezpečného správania sa pri vode a na horách v rôznych poveternostných podmienkach (ročných obdobiach),

Ciele vzdelávania pre 3. cyklus

- Aktívne sa starať o svoje duševné a telesné zdravie,
- využívať veku primerané aplikácie a moderné technológie pre podporu svojho zdravia a rozvoj telesnej zdatnosti,
- identifikovať funkčné zmeny organizmu vplyvom telesného zaťaženia (pulzová frekvencia, potenie, začervenanie a pod.) a rozlišovať intenzitu zaťaženia,
- uplatňovať zásady fair-play v športe ako súťažiaci, pomocný rozhodca, organizátor, divák,
- prakticky aplikovať pohybové a športové zručnosti vo všetkých realizovaných pohybových a športových aktivitách,
- rozoznať jednotlivé krízové situácie, určiť postupy pri ich riešení, využiť znalosti z orientácie v prírode a teréne v prípade potreby, ochrániť seba a iných ochrannými prostriedkami a poskytnúť prvú pomoc

Metakognitívne poznanie:

Žiak si uvedomuje vlastné procesy starostlivosti o telesné a duševné zdravie, rozvoja telesnej zdatnosti a začleňovania pohybových aktivít do každodenného života. Pozná svoje silné a slabé stránky pri športových a pohybových činnostiach, práci s vlastnou výkonnosťou, využívaní moderných technológií, aplikácií a pohybových programov. Rozumie funkčným zmenám organizmu pri telesnej záťaži, významu regenerácie, bezpečnosti, fair play, prevencii zranení, rizikám dopingu, návykových látok a nadmerného používania digitálnych technológií. Vie posúdiť, ktoré pohybové aktivity, tréningové postupy a stratégie sú pre neho najvhodnejšie vzhľadom na zdravie, výkonnosť, záujmy a životný štýl.

Metakognitívna regulácia:

Žiak vedome plánuje, monitoruje a hodnotí vlastnú pohybovú, športovú a zdravotne orientovanú činnosť. Pri rozvoji telesnej zdatnosti, športových hrách, atletike, gymnastike, úpolových cvičeniach, turistike, sezónnych aktivitách a pri práci s pohybovými programami využíva vhodné stratégie, technológie a dostupné zdroje. Priebežne sleduje kvalitu pohybu, techniku, intenzitu zaťaženia, pulzovú frekvenciu, prejavy únavy, bezpečnosť a vlastný pokrok. Podľa potreby upravuje zvolený postup, tempo alebo pohybový plán, reflektuje svoje skúsenosti a využíva ich pri zlepšovaní telesnej zdatnosti, zdravého životného štýlu a zodpovedného prístupu k sebe aj k ostatným. Zároveň rozvíja spoluprácu, sebadisciplínu, odolnosť, rešpekt, schopnosť rozhodovať sa a primerane reagovať v krízových situáciách.

Účelové cvičenia – 3. cyklus

Komponent	Ročník	Obsah účelových cvičení	Ciele účelových cvičení
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	6.	Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií mimoriadna situácia – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva.	- Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. - Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. - Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. - Vhodne sa vystrojiť a absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok a v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia.
		Praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha).	
		Presun terénom s prekonávaním zložitejších terénnych prekážok, základné pravidlá ochrany životného prostredia, pohybové hry v prírode, geocaching.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	7.	Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií výnimočný stav, núdzový stav – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva.	- Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. - Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. - Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. - Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov.
		Cvičenia v prírode, orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia táboriska a ohniska.	
		Praktické poskytnutie prvej pomoci -stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	8.	Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií vojnový stav – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva.	- Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. - Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. - Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. - Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov. - Vhodne sa vystrojiť a absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok a v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia
		Cvičenia v prírode, orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia táboriska a ohniska.	
		Výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroje.	
		Praktické poskytnutie prvej pomoci umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha.	

Komponent	Ročník	Obsah účelových cvičení	Ciele účelových cvičení
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	9.	Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií vojna - povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva.	- Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. - Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. - Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. - Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov. - Vhodne sa vystrojiť a absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok a v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia
		Praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín).	
		Výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroje.	
		Cvičenia v prírode, orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia táboriska a ohniska.	

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 6.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	- vplyv závislostí na zdravie človeka – negatívne vplyvy - fajčenia. - zásady zdravého životného štýlu, pitný režim a stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži. - zdraviu prospešné voľnočasové pohybové a športové aktivity vo vzťahu k veku a záujmom jedinca.	- cvičenia a programy pre správne držanie tela - vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička	- chápať účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém. - vie charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym vplyvom na zdravie človeka.

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	- meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie mobak - poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, meranie somatometrických ukazovateľov.	- zaznamenávanie a analýza údajov o telesnej zdatnosti - tvorba individuálnych pohybových programov	- dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. - využívať rôzne pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.
Pohybové kompetencie	- špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami, - metódy hodnotenia správnosti vykonávania pohybovej aktivity a jej bezpečnosť, - dynamický strečing, - pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach.	- dynamický strečing	- uplatniť všetky osвоенé základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach. - predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia. vykonávania rôznych pohybových aktivít. - predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia.
Šport a pohybová aktivita	- pravidlá osvojovaných športových disciplín, dodržiavanie fair-play. - atletika – upevňovanie a rozbor techniky – behy, skoky, hody, vrhy. - gymnastika – upevňovanie a rozbor techniky – akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, - tance. - turistika – osvojenie si základných zručností. - Workoutové ihrisko a exteriérové stroje	- behy, skoky, hody, vrhy. - akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance. - upevňovanie a zdokonaľovanie základných úpolových techník. - nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, - herné kombinácie, vlastná hra - sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy	- aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti a rešpektovať ich, uplatňovať zásady fair-play ako - súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci. - - predviesť a popísať techniku základných atletických disciplín. - - predviesť a popísať techniku základných gymnastických disciplín. - - predviesť a popísať techniku vybraných útočných a obranných herných činností vo vybraných športových hrách, zapojiť sa aktívne do hry v rámci vybraných športových hier. - predviesť základné cvičenia na workoutovom ihrisku a exteriérových strojoch na cvičenie.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 7.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	- vplyv závislostí na zdravie človeka–negatívne vplyvy alkoholu - zdraviu prospešné voľnočasové pohybové a športové aktivity vo vzťahu k veku a záujmom jedinca. - zásady správneho držania tela, cvičenia a programy pre správne držanie tela.	- cvičenia a programy pre správne držanie tela - vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička - získavanie a interpretácia údajov z aplikácií	- chápať účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém. - vie charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym vplyvom na zdravie človeka.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	- meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie mobak. - poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, meranie somatometrických ukazovateľov.	- zaznamenávanie a analýza údajov o telesnej zdatnosti	- dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. - využívať rôzne pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	- fyziologické ukazovatele organizmu súvisiace so zaťažením, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov), zmeny telesnej zdatnosti v období puberty.		- interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite.
Pohybové kompetencie	- špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami, - metódy hodnotenia správnosti vykonávania pohybovej aktivity a jej bezpečnosť, - dynamický strečing, - pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych pod-	- dynamický strečing	- uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach. predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia. vykonávania rôznych pohybových aktivít. - predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia.

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Šport a pohybová aktivita	- pravidlá osvojovaných športových disciplín, dodržiavanie fair-play. - významní športovci, tréneri v danom regióne, olympizmus a jeho širšie súvislosti, šport mládeže. - atletika – upevňovanie a rozbor techniky – behy, skoky, hody, vrhy. - gymnastika – upevňovanie a rozbor techniky – akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, - korčuľovanie na ľadovej ploche. - Lyžiarsky výcvik – osvojenie si základných zručností lyžovania - Workoutové ihrisko a exteriérové stroje	- behy, skoky, hody, vrhy. - akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance. - upevňovanie a zdokonaľovanie základných úpolových techník. - nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, - herné kombinácie, vlastná hra - sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy - Svalom, pád na ľade, brzdenie - Techniky korčuľovania	Žiak vie/dokáže: - Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít - aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti a rešpektovať ich, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci. - vymenovať aspoň 5 súčasných a/alebo minulých úspešných športových reprezentantov a/alebo trénerov z regiónu. - predviesť a popísať techniku základných atletických disciplín. - predviesť a popísať techniku základných gymnastických disciplín. - predviesť a popísať techniku vybraných útočných a obranných herných činností vo vybraných športových hrách, zapojiť sa aktívne do hry v rámci vybraných športových hier. - predviesť základné cvičenia na workoutovom ihrisku a exteriérových strojoch na cvičenie. - predviesť základné cvičenia na workoutovom ihrisku a exteriérových strojoch na cvičenie.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 8.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	- rovnováhy príjmu a výdaja energie pre udržanie primeranej telesnej hmotnosti. - pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa, ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod. - získavanie a interpretácia údajov z aplikácií a zariadení, ktoré sú zamerané na monitorovanie - pohybovej aktivity, intenzity zaťaženia a vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička.	- cvičenia a programy pre správne držanie tela - vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička - získavanie a interpretácia údajov z aplikácií	- vysvetliť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie po všetkých jeho stránkach (telesnej, duševnej, sociálnej). - Aplikovať a dodržiavať zásady správnej výživy, využívať športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase. - používať dostupné aplikácie a moderné technológie pre podporu zdravého životného štýlu.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	- meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie mobak(všade) - monitorovacie zariadenia, ako napríklad multifunkčné hodinky alebo športtestre, prípadne - mobilné aplikácie v smartfónoch pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti, - možnosti tvorby (plánovania) individuálnych pohybových programov na základe získaných a vyhodnotených údajov.	- zaznamenávanie a analýza údajov o telesnej zdatnosti - tvorba individuálnych pohybových programov	- dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. - vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin. - interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite.
Pohybové kompetencie	- špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami, - metódy hodnotenia správnosti vykonávania pohybovej aktivity a jej bezpečnosť, - dynamický strečing, - pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach.	- dynamický strečing - pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach	- uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach. - poskytovať spätnú väzbu svojim spolužiakom z hľadiska správnosti vykonávania rôznych pohybových aktivít. - predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia.

Komponent	Obsahový štandard	Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Šport a pohybová aktivita	- významní športovci, tréneri v danom regióne, olympizmus a jeho širšie súvislosti, šport mládeže. - úpoly – upevňovanie a zdokonaľovanie základných úpolových techník. - športové hry – nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, - herné kombinácie, vlastná hra (výber športovej hry závisí od podmienok školy). - Workoutové ihrisko a exteriérové stroje	- vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a hodnôt. systém olympijských hier a význam olympijských hier mládeže. - vytvoriť vlastnú jednoduchú tanečnú choreografiu na vybraný hudobný motív. - predviesť a popísať techniku základných úpolových cvičení. - absolvovať jednoduchú trať alebo preteky v rámci kurzovej formy výučby sezónnych pohybových aktivít. - predviesť základné cvičenia na workoutovom ihrisku a exteriérových strojoch na cvičenie.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 3.cyklus; 9.ročník

Komponent	Obsahový štandard	Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	- rovnováhy príjmu a výdaja energie pre udržanie primeranej telesnej hmotnosti. - pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa, ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod. - získavanie a interpretácia údajov z aplikácií a zariadení, ktoré sú zamerané na monitorovanie pohybovej aktivity, intenzity zaťaženia a vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička	- aplikovať a dodržiavať zásady správnej výživy, využívať - športové a pohybové činnosti vo svojom voľnom čase. - vytvoriť zdraviu prospešný jedálniček pre udržanie zdravej telesnej hmotnosti. - vytvoriť individuálny pohybový program pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	- meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie mobak(všade) - fyziologické ukazovatele organizmu súvisiace so zaťažením, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov), zmeny telesnej zdatnosti v období puberty. - pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, - monitorovacie zariadenia, ako napríklad multifunkčné hodinky alebo športtestre, prípadne - mobilné aplikácie v smartfónoch pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti, možnosti tvorby (plánovania) individuálnych pohybových programov na základe získaných	- zaznamenávanie a analýza údajov o telesnej zdatnosti - tvorba individuálnych pohybových programov - dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. - vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin. - interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite. - interpretovať údaje získané z dostupných monitorovacích zariadení, ako napríklad multifunkčné hodinky alebo športtestre, prípadne mobilné aplikácie v smartfónoch, ktoré vedia zaznamenať a analyzovať údaje o telesnej zdatnosti a s ich pomocou si vedia vytvoriť vlastný, denný pohybový program.

Komponent	Obsahový štandard	Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	- špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami, - metódy hodnotenia správnosti vykonávania pohybovej aktivity a jej bezpečnosť, - dynamický strečing, - pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach.	- uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach. - poskytovať spätnú väzbu svojim spolužiakom z hľadiska správnosti vykonávania rôznych pohybových aktivít. - predviesť aspoň tri dynamické strečingové cvičenia.
Šport a pohybová aktivita	- organizácia súťaží, správanie sa športových divákov. - technológií a aplikácií pri ich realizácii. - športové hry – nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, herné kombinácie, vlastná hra (výber športovej hry závisí od podmienok školy). - sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – zdokonaľovanie zručností z rôznych sezónnych pohybových aktivít a možnosti využívania moderných digitálnych - Workoutové ihrisko a exteriérové stroje	- behy, skoky, hody, vrhy. - akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance. - upevňovanie a zdokonaľovanie základných úpolových techník. - nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, herné kombinácie, vlastná hra sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy - systém olympijských hier a význam olympijských hier mládeže. - vytvoriť vlastnú jednoduchú tanečnú choreografiu na vybraný hudobný motív. - predviesť a popísať techniku vybraných útočných a obranných herných činností vo vybraných - športových hrách, zapojiť sa aktívne do hry v rámci vybraných športových hier. - predviesť a popísať techniku základných úpolových cvičení. - absolvovať jednoduchú trať alebo preteky v rámci kurzovej formy - predviesť základné cvičenia na workoutovom ihrisku a exteriérových strojoch na cvičenie.