Učebné osnovy

Športová príprava - hokej, všeobecná športová príprava /ISCED 1/

Charakteristika predmetu

Športová príprava na 1.stupni je určená školám so športovým zameraním. Jej úlohou je rozširovať možnosti športového vyžitia sa žiakov a kompenzuje prevahu ich duševného zaťaženia v týždennom režime školskej i mimoškolskej práce. Prehlbuje individuálne diferencované záujmy a vzťah k pohybovej aktivite i telesnej kultúre. Športová príprava posilňuje športové ambície talentovaných žiakov. Vzdelávací štandard predmetu má 4 tematické celky: technicko -taktickú prípravu, kondičnú prípravu, teoretickú a psychologickú prípravu. Úlohou športovej prípravy je všestranne rozvíjať základné pohybové schopnosti s rešpektovaním senzitívnych období vývoja organizmu a rozširovať pohybový fond vo všeobecnej i špecializovanej príprave. Vypestovať si vzťah k dlhodobému systematickému športovému tréningu. V neposlednom rade hravou a zábavnou formou si osvojovať pohybové zručnosti a návyky.

Ciele predmetu

- osvojiť si základné pravidlá a teoretické vedomosti,
- osvojiť a zvyšovať úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti i výkonnosti v športových hrách a ľadovom hokeji,
- v prípadoch telesne vyspelejších, pohybovo nadaných žiakov rozšíriť pohybové zručnosti, schopnosti a skvalitniť pohybový prejav,
- všeobecne posilniť záujem a aktívny vzťah žiakov k telovýchovnej a športovej činnosti, k telesnej kultúre, ako aj posilniť ich samostatnosť a angažovanosť v smere vplyvu na spolužiakov i rodinných príslušníkov,
- pripravovať žiakov na zvládnutie výkonostného športu, na reprezentáciu seba, školy, mesta,
- viesť žiakov k samostatnosti, úcte k sebe a iným, ku kolektívnemu cíteniu, tímovej spolupráci a dodržiavaniu zásad fair-play,
- posilňovať u žiakov základné hygienické návyky, dodržiavať životosprávu, režim dňa a viesť ich k zdravému životnému štýlu.

Kľúčové kompetencie

- **kompetencia (spôsobilosť) k celoživotnému učeniu sa**
  - uvedomuje si potrebu svojho autonómneho učenia sa ako prostriedku sebarealizácie a osobného rozvoja,
  - dokáže reflektovať proces vlastného učenia sa a myslenia pri získavaní a spracovávaní nových poznatkov a informácií a uplatňuje rôzne stratégie učenia sa,
  - kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti,
- **sociálne komunikačné kompetencie (spôsobilosti)**
  - efektívne využíva dostupné informačno-komunikačné technológie,
  - vie prezentovať sám seba a výsledky svojej prace na verejnosti,
  - chápe význam a uplatňuje formy takých komunikačných spôsobilostí, ktoré sú základom efektívnej spolupráce, založenej na vzájomnom rešpektovaní práv a povinností a na prevzatí osobnej zodpovednosti,
- **kompetencie (spôsobilosti) uplatňovať základ matematického myslenia a základné schopnosti poznávať v oblasti vedy a techniky**

- používa matematické myslenie na riešenie praktických problémov v každodenných situáciách,
- používa základy prírodovednej gramotnosti, ktorá mu umožní robiť vedecky podložené úsudky, pričom vie použiť získané operačné vedomosti na úspešné riešenie problémov,

- **kompetencia (spôsobilosť) riešiť problémy**
  - uplatňuje pri riešení problémov vhodné metódy založené na analyticko-kritickom a tvorivom myslení,
  - je otvorený (pri riešení problémov) získavaniu a využívaniu rôznych, aj inovatívnych postupov, formuluje argumenty a dôkazy na obhájenie svojich výsledkov,
  - dokáže spoznávať pri jednotlivých riešeniach ich klady i zápory a uvedomuje si aj potrebu zvažovať úrovne ich rizika,
  - má predpoklady na konštruktívne a kooperatívne riešenie konfliktov,
- **kompetencie (spôsobilosti) občianske**
  - vyvážene chápe svoje osobné záujmy v spojení so záujmami širšej skupiny, resp. spoločnosti,
  - uvedomuje si svoje práva v kontexte so zodpovedným prístupom k svojim povinnostiam, prispieva k naplneniu práv iných,
  - je otvorený kultúrnej a etnickej rôznorodosti,
- **kompetencie (spôsobilosti) sociálne a personálne**
  - dokáže na primeranej úrovni reflektovať vlastnú identitu, buduje si vlastnú samostatnosť/ nezávislosť ako člen celku,
  - vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
  - osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine – uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať k dosahovaniu spoločných cieľov,
  - dokáže odhadnúť a korigovať dôsledky vlastného správania a konania a uplatňovať sociálne prospešné zmeny v medziosobných vzťahoch,
- **kompetencie (spôsobilosti) vnímať a chápať kultúru a vyjadrovať sa nástrojmi kultúry**
  - pozná pravidlá spoločenského kontaktu (etiketu),
  - správa sa kultivovane, primerane okolnostiam, situáciám,
  - je tolerantný a empatický k prejavom iných kultúr.

Pedagogické stratégie

V športovej prípravy sa využívajú nasledovné metódy:

- motivačné metódy: motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, motivačné demonštrácie,
- expozičné metódy: výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, samostatná práca žiakov,
- fixačné metódy: napodobňovanie, opakovanie, herné a súťaživé metódy,
- diagnostické metódy: metódy pozorovania, batérie pohybových testov.

Formy práce**:**

- tréningová jednotka 60 minút/3 krát týždenne
- pohybové aktivity v školskom klube,
- zápasy (prípravné, turnajové, súťažné)
- školské športové súťaže – pravidelné i jednorazové,
- škola v prírode (v rôznom ročnom období s aktívnym využitím sezónnych športových aktivít v prírode).

Hodnotenie a klasifikácia

Pri hodnotení a klasifikácii žiaka v športovej príprave berieme do úvahy aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho pohybovej gramotnosti, výkonnosti a telesnej zdatnosti, ďalej či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu. Práca žiaka je hodnotená ústnou formou podľa Metodického pokynu č. 22/ 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ. Podľa čl. 3, ods. 13.

Žiak je hodnotený slovne: AKTÍVNE ABSOLVOVAL, ak sa aktívne zúčastňuje hodín SPP, absolvuje testy pohybovej výkonnosti a špeciálnych zručností v športových hrách.

Žiak je hodnotený na vysvedčení ABSOLVOVAL, ak sa najmä z dlhodobých zdravotných dôvodov nemohol zúčastňovať aktívnej športovej prípravy.

Žiak predmet NEABSOLVOVAL v prípade, že nenaplní minimálne 30% všetkých požiadaviek vymedzených učebnými osnovami.

Za základné ukazovatele hodnotenia žiaka považujeme:

a) posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy,

b) rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka jeho pohybovej výkonnosti , teoretických vedomostí s prihliadnutím na jeho individuálne predpoklady.

Učebné zdroje

- https://www.hockeyslovakia.sk/sk/article/sportova-priprava-mladeze
- https://www.hoba.sk/sportova-priprava
- http://hokej.stengl.sk/sk/clanok/sportova-priprava-mladeze
- http://www.infovek.sk/predmety/telesna/index.php
- http://www.sass.sk/
- http://www.svf.sk/sk/vzdelavanie/teoria-a-didaktika/kondicny-trening

Prierezové témy

Prostredníctvom začlenenia prierezových tém do obsahu učiva športovej prípravy žiak rozvíja nasledovné kompetencie:

Osobnostný a sociálny rozvoj

- spoznáva sám seba, rozmýšľa o sebe, spoznáva svoje slabé a silné stránky
- kooperatívne rieši problémy
- spolupracuje s druhými
- je zodpovedný vo svojom konaní
- rozumie povelom a pokynom

Ochrana života a zdravia

- si formuje vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života, tiež zdravia a života súperov

Environmentálna výchova

- chápe význam ochrany životného prostredia

Vzdelávací štandard predmetu: športová príprava -hokej 1. ročník

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Teoretická príprava	• poznatky z TK, • pravidlá ľadového hokeja, • zásady hygieny, • správna životospráva, • bezpečnosť pri TV a športe, • prvá pomoc.	**Hráč vie**: • vysvetliť význam telesnej výchovy a športu pre zdravie, • dodržiavať základné požiadavky na osobnú hygienu, • vysvetliť zásady bezpečného správania, • rešpektovať zásady fair-play.
Technicko-taktická príprava	• základný hokejový postoj, • korčuľovanie vpred (práca s ťažiskom), vzad, • prekladanie vpred, vzad, • zastavenie, • zmeny smeru jazdy v priestore, • korčuľovanie v oblúkoch, • obraty, • vedenie puku, • prihrávky, • spracovanie prihrávky, • základy streľby.	**Hráč vie/je schopný:** • osvojiť si základy korčuliarskej techniky a základných herných činností jednotlivca.
Kondičná príprava	• rozvoj rýchlostných schopností, • rozvoj silových schopností, • rozvoj vytrvalostných schopností, • rozvoj koordinačných schopností.	**Hráč vie/je schopný**: • zvyšovať úroveň pohybového základu • osvojiť si základy pohybových hier.
Psychologická príprava	• utváranie postojov a motivácie.	**Hráč vie:** • sebamotivácia k zvyšovaniu športovej výkonnosti.

Vzdelávací štandard predmetu: športová príprava -hokej 2. ročník

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
	• poznatky z TK, • pravidlá ľadového hokeja,	**Hráč vie**: • vysvetliť význam telesnej výchovy a športu pre zdravie,

Teoretická príprava	• zásady hygieny, • správna životospráva, • bezpečnosť pri TV a športe, • prvá pomoc.	• dodržiavať základné požiadavky na osobnú hygienu, • vysvetliť zásady bezpečného správania, • rešpektovať zásady fair-play.
Technicko-taktická príprava	• základný hokejový postoj, • korčuľovanie vpred, vzad, • prekladanie vpred, vzad, • zastavenie, • zmeny smeru jazdy v priestore, • korčuľovanie v oblúkoch, • obraty, • vedenie puku, • prihrávky, • spracovanie prihrávky, • základy streľby.	**Hráč vie/je schopný:** • osvojiť si základy korčuliarskej techniky a základných herných činností jednotlivca
Kondičná príprava	• rozvoj rýchlostných schopností, • rozvoj silových schopností, • rozvoj vytrvalostných schopností, • rozvoj koordinačných schopností.	**Hráč vie/je schopný**: • zvyšovať kondičnú a koordinačnú úroveň, • osvojiť si základy pohybových a športových hier.
Psychologická príprava	• stupňovanie psychickej záťaže, • utváranie postojov a motivácie.	**Hráč vie:** • vytvárať pozitívny postoj k tréningovému procesu, • sebamotivácia k zvyšovaniu športovej výkonnosti.

Vzdelávací štandard predmetu: športová príprava -hokej 3. ročník

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Teoretická príprava	• poznatky z TK, • pravidlá ľadového hokeja, • zásady hygieny, • správna životospráva, • bezpečnosť pri TV a športe, • prvá pomoc.	**Hráč vie**: • vysvetliť význam telesnej výchovy a športu pre zdravie, • dodržiavať základné požiadavky na osobnú hygienu, • vysvetliť zásady bezpečného správania, • rešpektovať zásady fair-play.

Technicko-taktická príprava	• základný hokejový postoj, • korčuľovanie vpred, vzad, • prekladanie vpred, vzad, • zastavenie, • zmeny smeru jazdy v priestore, • korčuľovanie v oblúkoch, • obraty, • vedenie puku, • prihrávky, • spracovanie prihrávky, • základy streľby, • minihokej.	**Hráč vie/je schopný:** • osvojiť si základy korčuliarskej techniky a herných činností jednotlivca.
Kondičná príprava	• rozvoj rýchlostných schopností, • rozvoj silových schopností, • rozvoj vytrvalostných schopností, • rozvoj koordinačných schopností.	**Hráč vie/je schopný**: • zvyšovať kondičnú a koordinačnú úroveň, • osvojiť si základy pohybových a športových hier.
Psychologická príprava	• modelovanie športovej prípravy, • stupňovanie psychickej záťaže, • utváranie postojov a motivácie.	**Hráč vie:** • vytvárať pozitívny postoj k tréningovému procesu, • sebamotivácia k zvyšovaniu športovej výkonnosti.

Vzdelávací štandard predmetu: športová príprava – hokej 4. ročník

Tematický celok	**Obsahový štandard**	**Výkonový štandard**
Teoretická príprava	• poznatky z TK, • pravidlá ľadového hokeja, • zásady hygieny, • správna životospráva, • bezpečnosť pri TV a športe, • prvá pomoc.	**Hráč vie:** • vysvetliť význam telesnej výchovy a športu pre zdravie, • dodržiavať základné požiadavky na osobnú hygienu, • vysvetliť zásady bezpečného správania, • rešpektovať zásady fair-play.

Technicko-taktická príprava	• základný hokejový postoj, • korčuľovanie vpred, vzad, • prekladanie vpred, vzad, • zastavenie, • zmeny smeru jazdy v priestore, • korčuľovanie v oblúkoch, • obraty, • vedenie puku, • prihrávanie a spracovanie prihrávky, • streľba, • osadzovanie hráča s pukom a bez puku, • uvoľňovanie s pukom a bez puku, • bránenie priestoru, • základy spolupráce a hra s upravenými pravidlami.	**Hráč je schopný:** • osvojiť si základy korčuliarskej techniky a herných činností jednotlivca, • zdokonaľovanie a automatizácia všetkých naučených zručností, • osvojiť si rôzne modifikácie prípravných hier z hľadiska počtu a priestoru.
Kondičná príprava	• rozvoj rýchlostných schopností, • rozvoj silových schopností, • rozvoj vytrvalostných schopností, • rozvoj koordinačných schopností.	**Hráč je schopný** • zvyšovať kondičnú úroveň, • osvojiť si základy pohybových a športových hier.
Psychologická príprava	• modelovanie športovej prípravy, • stupňovanie psychickej záťaže, • utváranie postojov a motivácie.	**Hráč vie:** • vytvárať pozitívny postoj k tréningovému procesu, • sebamotivácia k zvyšovaniu športovej výkonnosti, • utvárať vlastný prístup k riešeniu konfliktov.

Vzdelávací štandard predmetu : všeobecná športová príprava 1.ročník
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, • používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, • vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, • pomenovať základné pohybové zručnosti, • zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou, • pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, • zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení.	• základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, rad, kruh, dvojica, trojica, družstvo, na značky, čiara, priestor, ihrisko • cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, • úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením, • rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním a pod., • bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, • hod tenisovou loptičkou, skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, • cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové (prevaly, kolísky, kotúle), stojka na lopatkách, • cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, overbal, fitbal, švihadlo, lano,), • cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, lezecké a prekážkové dráhy), • preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolínke.

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry.

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, • vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, • aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, • zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, • uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, • zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, • využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda).	• základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, • hry so zameraním na manipuláciu s rôznym náčiním a s inými pomôckami, • pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play, • pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných a koordinačných), • prípravné športové hry zamerané na babybasketbal, minivolejbal, florbal, futbal, • pohybové hry zamerané na precvičovanie, osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického).

Psychomotorické cvičenia a hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, • opísať základné spôsoby dýchania, • vykonať jednoduché strečingové cvičenia, • charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, • aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách.	• relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry, • cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie), • aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách, • naťahovacie (strečingové) cvičenia, kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia, • cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť), • rozvoj rovnováhových schopností: dynamickej r.(balansovanie na fit lopte, overbale),balansovanie s predmetmi (prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.), • cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety), • psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.).

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, • zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, • uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase, • bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, • prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, • vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.	• základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe, • korčuľovanie -, inline, na ľade – jazda vpred, vzad, zastavenie, hry a súťaže na korčuliach, • lyžovanie –základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat, • cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu – kraul, • chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, • turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí.

Vzdelávací štandard predmetu : všeobecná športová príprava 2.ročník

Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, • používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, • vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, • pomenovať základné pohybové zručnosti, • zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou, • pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, • zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách, väzbách a skokov.	• základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív, na značky, čiara priestor, ihrisko, • cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, • úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením, • rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, • bežecká abeceda, beh rýchly, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, • hod tenisovou loptičkou, rýchly beh na 20, 30 m, skok do diaľky znožmo z miesta, • cvičenia základnej gymnastiky, • cvičenia spevňovacie, odrazové,cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kolísky, kotúle), stojka na lopatkách, stojka na hlave, stoj zo sedu, kłaku bez pomoci rúk, • cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.) • cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy), • preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolínke.

Manipulačné, pohybové a prípravné športovéhry.

Výkonovýštandard	Obsahovýštandard
• charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, • vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, • aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, • zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, • uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, • zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, • využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda).	• základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribbling, • hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami, • pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play, • pohybové hry – naháňačky, skákačky, • prípravné športové hry zamerané na futbal, hádzanú, minivolejbal, babybasketbal, • pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického).

Psychomotorické cvičenia a hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, • opísať základné spôsoby dýchania, • vykonať jednoduché strečingové cvičenia, • charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, • vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, • aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách.	• relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry, • cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie), • aktivity zamerané na rozvoj dýchania, • naťahovacie (strečingové) cvičenia, • kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia, • cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť), • rozvoj rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu alabilitu v rôznych polohách), dynamickej r.(cvičenie na balančných pomôckach), balansovanie s predmetmi, • cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety), • psychomotorické hry, cvičenia.

Aktivity v prírode a sezónne pohybovéčinnosti

Výkonový štandard	**Obsahový štandard**
• vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, • zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, • uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase, • bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, • prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, • vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít vnej.	• základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe, • korčuľovanie (na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, hry a súťaže na korčuliach, • lyžovanie –základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat, odvrat, oblúky, • cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu - kraul, • chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, • turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí.

Vzdelávací štandard predmetu : všeobecná športová príprava 3.ročník

Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, • používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, • vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, • pomenovať základné pohybové zručnosti, • zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou, • pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, • zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách, väzbách a skokov, • vykonať ukážku z úpolových cvičení.	• základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, v pravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív,na značky, čiara, priestor, ihrisko, • cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, • úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením, • rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, • bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, člnkový beh 10x5 m, hod loptičkou, hod plnou loptou, • skok do diaľky, skok do diaľky znožmo, cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné • cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kolísky, kotúle), • stojka na lopatkách, stojka na hlave,stoj zo sedu, kľaku bez pomoci rúk, • cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander), • cvičenie nanáradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy), • preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolínke, • úpolové cvičenia a hry zamerané na: odpory, pretláčanie, preťahovanie.

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry.

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, • pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, • vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, • aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, • zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, • uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, • zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, • využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda).	• základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling, • pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie,pravidlá fair-play • pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), • prípravné športové hry zamerané na volejbal, basketbal, futbal, hádzanú, tenis, vybíjanú, • pohybové hry na rozvoj agility, • pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického).

Psychomotorické cvičenia a hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, • opísať základné spôsoby dýchania, • vykonať jednoduché strečingové cvičenia, • charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, • vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, • aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách.	• relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, a pod • cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie), • aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia • cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách, • naťahovacie (strečingové) cvičenia, kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia, cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť), • rozvoj rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r.(balansovanie na fit lopte, • cvičenia na balančných pomôckach), balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.), • cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí, • cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety), • psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.).

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, • zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, • uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase, • bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, • prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, • vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.	• základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe, • korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach, • lyžovanie – základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe), odvrat, • cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckého spôsobu- kraul, prsia, • chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, • turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí, • jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli.

Vzdelávací štandard predmetu : všeobecná športová príprava 4.ročník
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, • používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, • vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, • pomenovať základné pohybové zručnosti, • zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu kriketovou loptičkou, • pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, • zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách, väzbách a skokov, • vykonať ukážku z úpolových cvičení.	• základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív, na značky, čiara, priestor, ihrisko, • cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, • úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením, • rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním • bežecká abeceda, štafetové súťaže, nízky štart, vysoký štart, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, člnkový beh 10x5m, rýchly beh na 20, 30 m, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha, • cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné • cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kolisk, kotúle), stojka na lopatkách, stojka na hlave, • cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.), • cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, šv. debna a prekážkové dráhy), • preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolínke, • úpolové cvičenia a hry zamerané na: odpory, pretláčanie, preťahovanie.

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry.

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, • pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, • vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, • aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, • zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, • uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, • zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, • využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda).	• základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling • hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami, • pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play, • pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), • hry zamerané na rozvoj agility, • prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis, prehadzovaná, vybíjaná, • pohybové hry zamerané na precvičovanie, osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého).

Psychomotorické cvičenia a hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, • opísať základné spôsoby dýchania, • vykonať jednoduché strečingové cvičenia, • charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, • vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, • aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách.	• relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie a pod.) • cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie), • aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách, • naťahovacie (strečingové) cvičenia, • kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia, • cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť), • rozvoj rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r.(balansovanie na fit lopte, • cvičenia na balančných pomôckach, • balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.), • cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí, • cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety), • psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.).

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	**Obsahový štandard**
• vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, • zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, • uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase, • bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, • prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, • vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.	• základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe, • korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach, • lyžovanie- základná, manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat ,odvrat, oblúky, • cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckého spôsobu (kraul, prsia), • chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, • turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí, • jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli.