ZDRAVIE A POHYB

Názov školy	ZŠ Sama Cambela, Školská 14, Slovenská Ľupča
Adresa školy	Školská 14, 976 13 Slovenská Ľupča
Riaditeľ školy	PaedDr. René Kováčik, MBA.

Koordinátor pracovného tímu	**1. cyklus**	**2. cyklus**	**3. cyklus**
Telesná a športová výchova	Mgr. Michal Hlaváč	Mgr. Michal Hlaváč	Mgr. Michal Hlaváč

Použitá literatúra	Štátny vzdelávací program pre základné vzdelávanie (ďalej len „ŠVP“) schválený dňa 31. 3. 2023 pod č. 2023/831:7-A2140, www.vzdelavanie21.sk, Vízia školy
Platnosť dokumentu	Postupné zavádzanie od šk. roka 2026/2027 od 1. ročníka v predmete telesná a športová výchova.
Vypracovanie dokumentu	december 2025
Kontakt	zsslovlupca@gmail.com

OBSAH

Učebné osnovy pre 1. cyklus telesná a športová výchova

Telesná a športová výchova 1.ročník 6
Telesná a športová výchova 2.ročník 9
Telesná a športová výchova 3.ročník 13

Učebné osnovy pre 2. telesná a športová výchova

Telesná a športová výchova 4.ročník 18
Telesná a športová výchova 5.ročník 21

Učebné osnovy pre 3. telesná a športová výchova

Telesná a športová výchova 6.ročník 25
Telesná a športová výchova 7.ročník 28
Telesná a športová výchova 8.ročník 31
Telesná a športová výchova 9.ročník 34

ZDRAVIE A POHYB – charakteristika vzdelávacej oblasti

Predmet Telesná a športová výchova vytvára u žiakov priestor pre rozvoj pohybovej a zdravotnej gramotnosti, so zameraním sa na osvojenie vedomostí a zručností súvisiacich so zdravým spôsobom života, pohybovou športovou aktivitou. Zdravotná gramotnosť znamená dosiahnutie úrovne vedomostí, osobných zručností a sebadôvery pri prijímaní opatrení na zlepšenie osobného a komunitného zdravia zmenou osobného životného štýlu a životných podmienok. Žiaci porozumejú významu pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní telesného a duševného zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Významne prispieva k formovaniu osobnosti žiaka s dôrazom na jemnú a hrubú motoriku, rozvíja sociálnu, intelektuálnu, etickú stránku žiaka a kladný vzťah k pohybovej aktivite. Súčasťou je aj motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení svojej všeobecnej pohybovej výkonnosti, pri akceptovaní vlastných pohybových kompetencií a ich limitov a taktiež získavanie základných vedomostí a zručností pre zvládanie situácií ohrozenia bezpečnosti, zdravia a života v rámci praktických účelových cvičení.

Hlavný cieľ

Hlavným cieľom vzdelávacej oblasti **Zdravie a pohyb** v 1. cykle je, aby žiaci chápali význam pohybu pre svoje zdravie a považovali pohyb za prirodzenú súčasť každodenného života. Žiaci si osvojujú základné pohybové zručnosti, rozvíjajú telesnú zdatnosť, vytvárajú si pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám a športu, učia sa dodržiavať pravidlá fair play a preberať zodpovednosť za ochranu vlastného zdravia a bezpečnosti.

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	3	3	3	3	3	3	3	3	3

CIELE A KOMPONENTY jednotlivých vyučovacieho predmetu

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na rozvoj zdravotnej a pohybovej gramotnosti žiakov. Podporuje zdravý životný štýl, pravidelnú pohybovú aktivitu, pozitívny vzťah k športu a starostlivosť o telesné i duševné zdravie. Súčasne rozvíja sociálne zručnosti, spoluprácu, rešpektovanie pravidiel a bezpečné správanie v rôznych životných situáciách.

Komponenty vzdelávacej oblasti:

1. **Zdravie a životný štýl**
2. **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
3. **Pohybové kompetencie**
4. **Šport a pohybová aktivita**
5. **Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva**

Ciele vyučovacieho predmetu

Vyučovací predmet vedie žiakov k tomu, aby:

- poznali základné princípy zdravého životného štýlu,
- rozumeli významu pohybu pre telesné a duševné zdravie,
- osvojili si primerané pohybové zručnosti a návyky,
- rozvíjali svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť,
- dodržiavali pravidlá bezpečnosti a fair play,
- spolupracovali v skupinových činnostiach a rešpektovali ostatných,
- získavali pozitívny vzťah k pravidelnej pohybovej a športovej aktivite,
- dokázali primerane reagovať v situáciách ohrozujúcich zdravie a bezpečnosť,
- osvojovali si zásady ochrany zdravia a prevencie úrazov.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA 1. cyklus

Na konci 1. cyklu žiak:

- identifikujezákladné charakteristiky zdravého životného štýlu,
- rozlišuje zdravé a menej vhodné návyky súvisiace so zdravím,
- ovláda základné lokomočné a manipulačné pohybové zručnosti,
- primerane svojmu veku rozvíja svoju telesnú zdatnosť,
- dodržiava pravidlá pohybových a športových hier,
- uplatňuje zásady fair play a rešpektuje spoluhráčov,
- dodržiava základné hygienické zásady pri pohybových aktivitách,
- rozpozná situácie ohrozujúce zdravie a bezpečnosť,
- dokáže privolať pomoc alebo primerane reagovať v krízovej situácii,
- dodržiava základné pravidlá bezpečného správania chodca a cyklistu.

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

Obsahový štandard		**Výkonový štandard**
Tematický celok	**Téma**	
Zdravie a životný štýl	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad Organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede	Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. Dodržiavať zásady bezpečnosti pri cvičení. Rozlišovať správne a chybné držanie tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností	Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.
Pohybové kompetencie	Základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotlivec, dvojica, trojica, na značky, čiara, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činnosti v priestore Lokomočné zručnosti – bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, hod loptičkou, skok do diaľky znožmo z miesta Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty), cvičenie na náradí (lavičky, debna,	Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho časti a reagovať na základné povely. Využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách.

	preliezky, mostík, trampolínka)	
	Úpolové cvičenia a hry (preťahy, pretlaky a odpory)	Ukázať aspoň dve úpolové cvičenia.
	Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, švihadlo, lano a pod.), lezecké a prekážkové dráhy	Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.
	Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti	Zladiť pohyby tela s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.
	Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy	Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach.
	Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – sánkovanie, cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností	Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.
Šport a pohybová aktivita	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.)	Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti.
	Význam a základy fair-play (športová etika)	Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach.

Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta) Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností Prvá pomoc pri drobných poraneniach Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách Základné pravidlá cestnej premávky	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov. Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

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

Obsahový štandard		**Výkonový štandard**
Tematický celok	**Téma**	
Zdravie a životný štýl	Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad Organizácia cvičenia, dopomoc pri cvičení Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, cvičenia pre správne držanie tela	Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. Dodržiavať zásady bezpečnosti pri cvičení. Rozlišovať správne a chybné držanie tela. Predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností Pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy)	Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.

Pohybové kompetencie	Základné postoje, obraty – jednotlivec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činnosti v priestore	Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho časti a reagovať na základné povely.
	Lokomočné zručnosti – 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	Využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou.
	Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty) a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, trampolínka)	Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách.
	Úpolové cvičenia a hry (preťahy, pretlaky a odpory)	Ukázať aspoň dve úpolové cvičenia.
	Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano a pod.), lezecké a prekážkové dráhy	Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.
	Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním,	Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.

	vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná chôdza, beh, skoky, poskoky Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – sánkovanie, kolobežkovanie, cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností	Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach. Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.
Šport a pohybová aktivita	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.) Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach	Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach.

Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti)	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov.
	Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností	
	Prvá pomoc pri drobných poraneniach	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.
	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci	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	Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva.
	Základné pravidlá cestnej premávky	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

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

Obsahový štandard		Výkonový štandard
Tematický celok	**Téma**	
Zdravie a životný štýl	Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime	Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. Identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny.
	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad	Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít.
	Organizácia cvičenia, dopomoc pri cvičení	Dodržiavať zásady bezpečnosti pri cvičení.
	Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela	Rozlišovať správne a chybné držanie tela. Predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Poznatky o vonkajších prejavoch únavy, pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov	Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.
	Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností	Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.
	Pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy)	Predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.

Pohybové kompetencie	Základné postoje, obraty – jednotlivec, dvojica, trojica, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činnosti v priestore	Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho časti a reagovať na základné povely.
	Lokomočné zručnosti – 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	Využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou.
	Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty) a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, trampolínka)	Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách.
	Úpolové cvičenia a hry (preťahy, pretlaky a odpory)	Ukázať aspoň dve úpolové cvičenia.
	Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano a pod.), lezecké a prekážkové dráhy	Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.
	Rytmické cvičenia spojené s	

	vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza beh, skoky, poskoky	Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.
	Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy	Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach.
	Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – sánkovanie, kolobežkovanie, cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností.	Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.
Šport a pohybová aktivita	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.)	Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti.
	Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach	Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach.
	Základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy, slovenský olympizmus	Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov.

Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti)	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov.
	Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností	
	Prvá pomoc pri drobných poraneniach	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.
	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci	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	Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva.
	Základné pravidlá cestnej premávky	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA 2. cyklus

Na konci 2. cyklu žiak:

- uplatňuje zásady zdravého životného štýlu v bežných životných situáciách,
- vysvetľuje význam pravidelnej pohybovej aktivity pre telesné a duševné zdravie,
- priebežne hodnotí a primerane rozvíja svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť,
- využíva osvojené pohybové zručnosti v individuálnych aj kolektívnych pohybových aktivitách,
- dodržiava pravidlá športových hier, princípy fair play a rešpektuje výkonové rozdiely medzi spolužiakmi,
- spolupracuje pri riešení pohybových úloh a športových činností,
- dbá na bezpečnosť pri pohybových aktivitách a predchádza rizikovému správaniu,
- aplikuje základné postupy prvej pomoci primerane svojmu veku,
- využíva pohybové aktivity ako prirodzenú súčasť aktívneho trávenia voľného času,
- vytvára si pozitívny vzťah k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.

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

Obsahový štandard		**Výkonový štandard**
Tematický celok	**Téma**	
Zdravie a životný štýl	Zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálnička, význam príjmu a výdaja energie Význam pohybu pre zdravie človeka Zásady správneho držania tela, príčiny chybného držania tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela Hygienické zásady pri pohybových aktivitách Úloha rozcvičenia – príprava na pohybovú aktivitu, prevencia pred zranením	Rozlišovať zdravú a nezdravú výživu. 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	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	Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. Odmerať pulzovú frekvenciu a s pomocou učiteľa interpretovať úroveň telesného zaťaženia. Rozpoznať základné prejavy únavy pri telesnej záťaži.

Pohybové kompetencie	Základné povely, postoje, obraty – pozor, pohov, vyrovnať, rozchod, vpravo bok, vľavo bok, čelom vzad, rad, zástup, kruh, polkruh, jednotlivec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činnosti v priestore Cvičenia a pohybové hry zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, cvičenia so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho časti v rôznych polohách	Porozumieť základnej terminológii telovýchovných a športových činností, vykonať základné povely. 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.
Šport a pohybová aktivita	Pravidlá osvojovaných hier a športov, dodržiavanie fair-play Atletika – behy, skoky, hody Gymnastika – preskoky, tance Úpoly – zdokonaľovanie základných úpolových techník Pohybové hry ako prostriedok na upevňovanie herných činnosti	Rozlišovať pojmy technika a taktika. Aplikovať dohodnuté pravidlá v určenej hre a športovej činnosti. Riadiť sa zásadami fair-play v hre a športovej činnosti ako súťažiaci. Previesť techniku základných atletických cvičení – behy, skoky, hody. Predviesť techniku základných gymnastických cvičení – preskoky, tance Zvládnuť základné tanečné kroky a tanečné motívy v regionálnych ľudových, moderných tancoch. Predviesť techniku základných úpolových cvičení. Predviesť techniku základných herných činností vo vybraných športových hrách.

Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	Praktické poskytnutie prvej pomoci (stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, popálenín)	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.
	Určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber	Rozpoznať a oznámiť nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie.
	Presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok, základné pravidlá ochrany životného prostredia	Absolvovať súvislí pochod s prekonávaním terénnych prekážok, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia.
	Evakuácia	Popísať postup v krízových situáciách a primerane veku na tieto situácie reagovať.

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

Obsahový štandard		**Výkonový štandard**
Tematický celok	**Téma**	
Zdravie a životný štýl	Zdraviu prospešné potraviny Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka Význam pohybu pre zdravie človeka Úloha rozcvičenia Pravidlá bezpečného správania sa pri pohybových aktivitách	Rozlíšiť zdravú a nezdravú výživu. Rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka. Pochopiť dôležitosť pohybovej činnosti na ľudský organizmus. Vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej aktivity. Dodržiavať zásady pri pohybových aktivitách.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Pohybové schopnosti (kondičné a koordinačné) a možnosti (prostriedky) ich rozvoja Meranie pulzovej frekvencie	Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. Predviesť aspoň tri pohybové hry na rozvoj pohybových schopností. Odmerať pulzovú frekvenciu a vedieť interpretovať úroveň telesného zaťaženia. Rozpoznať základné prejavy únavy pri telesnej záťaži.
Pohybové kompetencie	Základné postoje, obraty – vľavo bok, vpravo bok, čelom vzad, rad, zástup, kruh, polkruh Cvičenia a pohybové hry zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami Cvičenia so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách	Porozumieť základnej terminológii, vykonať základné povely. Zvládnuť optimálnu techniku manipulácie s náčiním a rôznymi pomôckami a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej aktivite. Zvládnuť techniku cvičení na správne držanie tela v rôznych polohách.

	Strečing, relaxačné a dýchacie cvičenia	Predviesť aspoň 2 strečingové cvičenia.
Šport a pohybová aktivita	Organizácia súťaží Úspechy športovcov na ME, MS, OH Olympijská symbolika, myšlienky, hodnoty, kalokagatia Gymnastika – akrobacia, kladina, kruhy, hrazda Športové hry – základné útočné a obranné herné činnosti jednotlivca a ich uplatnenie v minihre, resp. hre s dohodnutými pravidlami Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – technika plaveckých spôsobov, lyžiarskych zručností, jazda na kolobežke Pohybové hry na rozvoj kreativity a kooperácie Atletika – behy, skoky, hody, vrhy	S pomocou učiteľa pripraviť, viesť jednoduchú súťaž, hru ako organizátor alebo rozhodca. Riadiť sa zásadami fair-play v hre ako pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci. Vymenovať úspešných slovenských a zahraničných športovcov. Vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a posolstva olympizmu. Popísať/predviesť techniku základných gymnastických cvičení. Predviesť techniku základných herných činností vo vybraných športových hrách. Zapojiť sa aktívne do minihier, športových hier, alebo hry s dohodnutými pravidlami. Rozlišovať pojmy technika a taktika Popísať/predviesť základné zručností súvisiace s realizáciou sezónnych pohybových aktivít. Aplikovať pohybové hry zamerané na rozvoj kreativity a kooperácie. Predviesť techniku základných atletických cvičení – behy, skoky, hody, vrhy.

Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	Praktické poskytnutie prvej pomoci (stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, popálenín)	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.
	Výber, príprava a likvidácia táboriska a ohniska	Dodržiavať zásady bezpečného správania sa v prírode (výber, príprava a likvidácia táboriska, ohniska).
	Cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v skupinách (klady, kamene...), pohybové hry v prírode, základy geocachingu	Absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia. Využiť praktické zručnosti v sebaochrane.
	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	Popísať postup v krízových situáciách a primerane veku na tieto situácie reagovať.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA 3. cyklus

Na konci 3. cyklu žiak:

- samostatne a zodpovedne uplatňuje zásady zdravého životného štýlu a starostlivosti o svoje zdravie,
- rozumie vzťahu medzi pohybovou aktivitou, telesným zdravím, duševnou pohodou a kvalitou života,
- plánuje a realizuje primerané pohybové aktivity s ohľadom na vlastné schopnosti a potreby,
- dosahuje individuálny pokrok v oblasti telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti,
- efektívne využíva pohybové a športové zručnosti v rôznych športových a rekreačných aktivitách,
- dodržiava etické princípy športu, pravidlá fair play a preberá zodpovednosť za svoje správanie v kolektíve,
- aktívne prispieva k vytváraniu bezpečného a podporného prostredia počas pohybových činností,
- primerane reaguje v krízových situáciách a využíva základy prvej pomoci pri ochrane zdravia a života,
- využíva digitálne technológie na monitorovanie a podporu zdravého životného štýlu a pohybových aktivít,
- chápe význam pravidelného pohybu ako súčasti celoživotného zdravia, aktívneho občianstva a kvalitného využívania voľného času.

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

Obsahový štandard		**Výkonový štandard**
Tematický celok	**Téma**	
Zdravie a životný štýl	Zásady zdravého životného štýlu Pitný režim Stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži Športové aktivity vo vzťahu k veku a záujmom jedinca	Vysvetliť dôležitosť zdravého životného štýlu po všetkých stránkach. Pochopiť význam pitného režimu pri telesnej záťaži. Vedieť prispôsobiť stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži. Vytvoriť zdraviu prospešný jedálniček pre udržanie zdravej telesnej hmotnosti Prispôsobiť správne športové aktivity k jedincovi.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti Monitorovacie zariadenia pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti Pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti Fyziologické ukazovatele organizmu súvisiace so zaťažením Vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii	Získať poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti. Interpretovať údaje získané z dostupných monitorovacích zariadení. Využívať rôzne pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite. Vysvetliť rozdiely v pulzovej frekvencii.

	Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)	Chápať vzniku vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov).
Pohybové kompetencie	Metódy hodnotenia správnosti vykonávanie pohybovej aktivity a jej bezpečnosť Dynamický strečing Špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami	Poskytovať spätnú väzbu svojim spolužiakom z hľadiska správnosti vykonávania rôznych pohybových aktivít. Oboznámiť sa s dynamickým strečingom. Chápať špecifikám pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami.
Šport a pohybová aktivita	Úpoly – upevňovanie základných úpolových techník Pravidlá osvojovaných športových disciplín, dodržiavanie fair-play Organizácia súťaží, správanie sa športových divákov 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, hrazda, tance Športové hry – nácvik útočných a obranných herných činností jednotlivca, herné kombinácie, vlastná hra (futbal, florbal)	Predviesť a popísať techniku základných úpolových cvičení. Aplikovať pravidlá v hre a športovej disciplíne, rešpektovať ich a dodržiavať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia. Aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti, rešpektovať ich a dodržiavať zásady fair-play ako organizátori, diváci. Vymenovať aspoň 5 významných a/alebo minulých úspešných športových reprezentantov/trénerov z regiónu. Vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a hodnôt, systém olympijských hier a význam olympijských hier mládeže 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.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	Praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín) 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 Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií (mimoriadna situácia, núdzový stav, výnimočný stav, vojnový stav, vojna) – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva Pohybové hry v prírode, geocaching	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov. Vybrať, pripraviť a zlikvidovať táborisko a ohnisko. Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. Absolvovať vhodné hry v prírode spojené s turistikou.

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

Obsahový štandard		**Výkonový štandard**
Tematický celok	**Téma**	
Zdravie a životný štýl	Pohybový režim Aktívny odpočinok Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa Ranné cvičenie Spontánna pohybová aktivita	Vedieť rozvrhnúť svoj pohybový režim. Pochopiť význam aktívneho odpočinku. Vysvetliť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie po všetkých jeho stránkach (telesnej, duševnej, sociálnej). Chápať účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém. Oboznámiť sa s pozitívnymi účinkami ranného cvičenia. Vysvetliť význam spontánnej pohybovej aktivite.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti Monitorovacie zariadenia pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti Pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti Fyziologické ukazovatele organizmu súvisiace so zaťažením Vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)	Vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin. Interpretovať údaje získané z dostupných monitorovacích zariadení. Využívať rôzne pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite. Vysvetliť rozdiely v pulzovej frekvencii. Chápať vzniku vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov).

Pohybové kompetencie	Metódy hodnotenia správnosti vykonávanie pohybovej aktivity a jej bezpečnosť Dynamický strečing Špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami	Poskytovať spätnú väzbu svojim spolužiakom z hľadiska správnosti vykonávania rôznych pohybových aktivít. Predviesť 2 dynamické cvičenia. Chápať špecifikám pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami.
Šport a pohybová aktivita	Úpoly – upevňovanie základných úpolových techník Pravidlá osvojovaných športových disciplín, dodržiavanie fair-play Organizácia súťaží, správanie sa športových divákov 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, hrazda, tance Športové hry – nácvik útočných a obranných herných činností jednotlivca, herné kombinácie, vlastná hra (futbal, florbal, volejbal, basketbal)	Predviesť a popísať techniku základných úpolových cvičení. Aplikovať pravidlá v hre a športovej disciplíne, rešpektovať ich a dodržiavať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia. Aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti, rešpektovať ich a dodržiavať zásady fair-play ako organizátori, diváci. Vymenovať aspoň 5 významných a/alebo minulých úspešných športových reprezentantov/trénerov z regiónu. Vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a hodnôt, systém olympijských hier a význam olympijských hier mládeže 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.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	Praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín) Cvičenia v prírode, orientácia na stanovisku poľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia táboriska a ohniska Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií (mimoriadna situácia, núdzový stav, výnimočný stav, vojnový stav, vojna) – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva Pohybové hry v prírode, geocaching	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov. Vybrať, pripraviť a zlikvidovať táborisko a ohnisko. Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. Absolvovať vhodné hry v prírode spojené s turistikou.

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

Obsahový štandard		Výkonový štandard
Tematický celok	**Téma**	
Zdravie a životný štýl	Zdraviu prospešné voľnočasové pohybové a športove aktivity vo vzťahu k veku a záujmom jedinca Racionálne využívanie voľného času Zásady správneho držania tela Cvičenia a programy pre správne držanie tela	Chápať účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém. Vedieť správne využiť voľný čas pohybovými aktivitami. Poznať zásady správneho držania tela. Vytvoriť individuálny pohybový program pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Meranie somatometrických ukazovateľov Monitorovacie zariadenia pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti Pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti Fyziologické ukazovatele organizmu súvisiace so zaťažením Vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii Zmeny telesnej zdatnosti v období puberty	Odmerať somatometrické ukazovatele Interpretovať údaje získané z dostupných monitorovacích zariadení. Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. Interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite. Vysvetliť rozdiely v pulzovej frekvencii. Chápať zmeny telesnej zdatnosti v období puberty.
Pohybové kompetencie	Metódy hodnotenia správnosti vykonávanie pohybovej aktivity a jej bezpečnosť Dynamický strečing	Poskytovať spätnú väzbu svojim spolužiakom z hľadiska správnosti vykonávania rôznych pohybových aktivít. Predviesť 3 dynamické strečingové cvičenia.

	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.
Šport a pohybová aktivita	Úpoly – zdokonaľovanie základných úpolových techník Pravidlá osvojovaných športových disciplín, dodržiavanie fair-play Organizácia súťaží, správanie sa športových divákov 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, hrazda, tance Športové hry – zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, herné kombinácie, vlastná hra (futbal, florbal, basketball, volejbal)	Predviesť a popísať techniku základných úpolových cvičení. Aplikovať pravidlá v hre a športovej disciplíne, rešpektovať ich a dodržiavať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia. Aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti, rešpektovať ich a dodržiavať zásady fair-play ako organizátori, diváci. Vymenovať aspoň 5 významných a/alebo minulých úspešných športových reprezentantov/trénerov z regiónu. Vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a hodnôt, systém olympijských hier a význam olympijských hier mládeže Predviesť a popísať techniku základných atletických disciplín. Predviesť a popísať techniku základných gymnastických disciplín. 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.

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

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

Obsahový štandard		**Výkonový štandard**
Tematický celok	**Téma**	
Zdravie a životný štýl	Získavanie a interpretácia údajov z monitorovacieho zariadenia pohybovej aktivity	Používať dostupné aplikácie a moderné technológie pre podporu zdravého životného štýlu.
	Intenzita zaťaženia	Odmerať intenzitu zaťaženia pomocou tepovej frekvencie.
	Vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička	Vytvoriť zdraviu prospešný jedálniček pre udržanie zdravej telesnej hmotnosti.
	Význam príjmu a výdaja energie	Popísať význam príjmu a výdaja energie pri pohybových činnostiach. Zachovať rovnováhu vo vzťahu príjmu a výdaja energie.
	Zachovanie rovnováhy príjmu a výdaja energie a pre udržanie primeranej telesnej hmotnosti	
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Meranie somatometrických ukazovateľov	Odmerať somatometrické ukazovatele a interpretovať výsledky.
	Monitorovacie zariadenia pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti, tvorba individuálnych pohybových programov na základe získaných a vyhodnotených údajov	Interpretovať údaje získané z dostupných monitorovacích zariadení. Vytvoriť vlastný denný pohybový program.
	Pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti	Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.
	Fyziologické ukazovatele organizmu súvisiace so zaťažením	Interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite.
	Vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii	Vysvetliť rozdiely v pulzovej frekvencii.
	Zmeny telesnej zdatnosti v období puberty	Chápať zmeny telesnej zdatnosti v období puberty.

Pohybové kompetencie	Metódy hodnotenia správnosti vykonávanie pohybovej aktivity a jej bezpečnosť Dynamický strečing Pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach	Poskytovať spätnú väzbu svojim spolužiakom z hľadiska správnosti vykonávania rôznych pohybových aktivít. Predviesť 3-4 strečingové cvičenia. Uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach.
Šport a pohybová aktivita	Úpoly – zdokonaľovanie základných úpolových techník Pravidlá osvojovaných športových disciplín, dodržiavanie fair-play Organizácia súťaží, správanie sa športových divákov Významní športovci, tréneri v danom regióne Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – zdokonaľovanie zručností z rôznych sezónnych pohybových aktivít a možnosť využívania moderných digitálnych technológií a aplikácií pri ich realizácii Atletika – upevňovanie a rozbor techniky – behy, skoky, hody, vrhy Gymnastika – upevňovanie a rozbor techniky – akrobacia, preskoky, kladina, hrazda, tance	Predviesť a popísať techniku základných úpolových cvičení. Aplikovať pravidlá v hre a športovej disciplíne, rešpektovať ich a dodržiavať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia. Aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti, rešpektovať ich a dodržiavať zásady fair-play ako organizátori, diváci. Vymenovať aspoň 5 významných a/alebo minulých úspešných športových reprezentantov/trénerov z regiónu. Navrhnúť/absolvovať trať alebo preteky v rámci kurzovej formy výučby sezónnych pohybových aktivít. Popísať technicky správne 50 m vybraným plaveckým spôsobom. Predviesť a popísať techniku základných atletických disciplín.

	Športové hry – zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, herné kombinácie, vlastná hra (futbal, volejbal, basketball, florbal)	Predviesť a popísať techniku základných gymnastických disciplín. 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.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	Praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín) Cvičenia v prírode, orientácia na stanovisku poľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia táboriska a ohniska Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií (mimoriadna situácia, núdzový stav, výnimočný stav, vojnový stav, vojna) – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva Presun terénom s prekonávaním zložitejších terénnych prekážok, základné pravidlá ochrany životného prostredia Príprava a údržba výstroja a výzbroje	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov. Vybrať, pripraviť a zlikvidovať táborisko a ohnisko. Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. Vhodne sa vystrojiť a absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok a v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia. Pripraviť výstroj a výzbroj na ochranu.