

Základná škola Pavla Horova Michalovce

ŠKOLSKÝ ROK: 2017/2018

9. ROČNÍK

TELESNÁ VÝCHOVA

Vypracoval: Mgr. Kamil Kužma

Učebné osnovy vypracované na základe Štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2, schváleného 19.6.2008.

CHARAKTERISTIKA VZDELÁVACEJ OBLASTI ZDRAVIE A POHYB

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

CIELE VYUČOVACIEHO PREDMETU TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

Kognitívne kompetencie

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

Komunikačné kompetencie

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno-časových aktivít.

**Učebné kompetencie**

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

Interpersonálne kompetencie

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa vie správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

Postojové kompetencie

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair-play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

OBSAH

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životosprávy, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch **modulov**.

1.Zdravie a jeho poruchy**2.Zdravý životný štýl****3.Zdatnosť a pohybová výkonnosť****4.Športové činnosti pohybového režimu****Ciele jednotlivých modulov****Zdravie a jeho poruchy**

- pochopiť účinok pohybovej aktivity na zdravie,
- mať vedomosti o potrebe prevencie pred civilizačnými ochoreniami pohybovými prostriedkami,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- vedieť sa správať v situáciách ohrozujúcich zdravie,
- mať vytvorený hodnotový systém, v ktorom zdravie a pohyb majú popredné miesto.

Zdravý životný štýl

- poznať a dodržiavať zásady správnej výživy,
- zaradiť využívanie športových a pohybových činností vo svojom voľnom čase,
- mať predstavu o svojich pohybových možnostiach,
- pochopiť význam aktívneho odpočinku pre odstránenie únavy,



- pochopiť kompenzačný účinok telesných cvičení a poznať vhodné cvičenia na jeho dosiahnutie.

Zdatnosť a pohybová výkonnosť

- poznať úroveň vlastnej pohybovej výkonnosti,
- vedieť využiť cvičenia na rozvoj pohybových schopností,
- vedieť diagnostikovať a hodnotiť pohybovú výkonnosť vlastnú i spolužiakov,
- vedieť využiť pohybové prostriedky na rozvoj pohybovej výkonnosti.

Športové činnosti pohybového režimu

- využiť svoje vedomosti na zdokonaľovanie sa vo vlastnej športovej výkonnosti,
- vedieť uplatniť osvojené pravidlá športových disciplín v športovej činnosti,
- prezentovať svoju športovú výkonnosť na verejnosti,
- preukázať pohybovú gramotnosť v rôznych športových odvetviach,
- mať príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.

Základom obsahu telesnej a športovej výchovy v škole je učivo. Štruktúru učiva tvoria tematické celky (ďalej len TC). Dotácia vyučovacích hodín v deviatom ročníku sú **2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín počas školského roka.**

Prehľad tematických celkov

Poznanky z telesnej výchovy a športu - priebežne

Všeobecná gymnastika - 9 hod.

Atletika - 11 hod.

Basketbal - 11 hod.

Minihádzaná - 10 hod.

Volejbal - 11 hod.

Florbal - 11 hod.

Testovanie - 3 hod.

S P O L U 66 hodín

VÝSTUPNÝ VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Poznanky z telesnej výchovy a športu

V telovýchovnom procese sú poznanky základným predpokladom uvedomelého osvojovania si pohybových činností, rozvíjania pohybových schopností a výchovy charakterových a iných vlastností osobnosti. Majú dôležitý význam pri vytváraní postojov k zdravému životnému štýlu i k celoživotnej pohybovej aktivite. Sú podmienkou úspešného vykonávania praktických činností. Delia sa na **všeobecné a špecifické**. Špecifické poznanky sa dotýkajú každého tematického celku.

KOMPETENCIA

Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v súvislosti s ochranou vlastného zdravia.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- poznať drobné organizačné formy telesnej a športovej výchovy,
- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,



- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy,
- vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
- poznať základné olympijské idey a riadiť sa nimi vo svojom živote,
- vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí,
- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností,
- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Všeobecné poznatky:

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
- telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus,
- úspechy našich športovcov na OH, MS, ME,
- olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,
- prvá pomoc pri drobných poraneniach.

Špecifické poznatky:

- odborná terminológia vo všetkých TC,
- technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností,
- pravidlá súťaženia v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

Všeobecná gymnastika - 9 vyučovacích hodín

KOMPETENCIA

Žiak v tematickom celku všeobecnej gymnastiky dosahuje takú úroveň osvojenia gymnastických činností – polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, že je schopný predviesť pohybový celok, pohybovú skladbu individuálne a skupinovo, podľa stanovených požiadaviek (pravidiel). Dosahuje tak zvýšenie úrovne pohybových schopností, osvojenie gymnastických zručností, ktoré pomáhajú zlepšiť zdravotne orientovanú zdatnosť bežnej školskej populácie.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne pomenovať, popísať jednotlivé cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary,
- vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie,
- vedieť prakticky ukázať gymnastické cvičenia, zvládnuť cvičebné väzby a pohybové kombinácie s ich vykonaním v zostave jednotlivca alebo skupiny,



- vedieť preukázať poznatky z organizácie, bezpečnosti, dopomoci, záchrany, uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní základných gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela,
- základné názvoslovie telesných cvičení,
- pohybové prostriedky všeobecnej gymnastiky,
- štruktúra gymnastickej jednotky – úvodná, prípravná, hlavná, záverečná časť vyučovacej hodiny,
- prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb,
- organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine),
- zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity,
- pozitívny životný štýl.

Na základe týchto a ďalších vedomostí je možné u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

Zručnosti a schopnosti:

- cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti,
- technicky správne polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh, paží, lokomócie, cvičenie na náradí a s náradím, cvičenie s náčiním, tyče, aeróbne činky, expandre,
- cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s cieľným rozvojom pohybových schopností a zručností,

1. Kondičná gymnastika - posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela:

o kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpred, vzadu, kľuky vo vzpore ležmo vpred, vzadu znožmo, roznožmo, o výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednonožne, o záklony trupu v ľahu vpred, sed – ľah vzadu, o zhyby vo vise, vo vise stojmo, vise ležmo na rebrine, hrazde, kruhoch, bradlách.

2. Základná gymnastika

Akrobatické cvičenie:

- stojka na lopatkách znožmo,; sed roznožmo, hlboký predklon; sed znožmo predklon; kotúle vpred, kotúle vzad s rôznou východiskovou a výslednou polohou,
- stojka na rukách s dopomocou o rebrinu (stenu),
- premet bokom s dopomocou,

Skoky a obraty

Cvičenie na náradí a s náradím:

- rebriny: rúčkovanie v podpore ležmo, vo vise prednosy skrčmo, prednosy, postupovanie po rebrinách, výdrž v zhybe,



- lavičky, nízka kladinka: chôdza vpred, vzad, bokom; beh; poskoky, skok striedavo strižný; váha predklonmo; v stojí; zoskok odrazom obojnožne – znožmo,
- lano: šplhanie.

Cvičenie s náčiním:

- švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo,
- plná lopta, lopta – kotúľanie, hádzanie a chytanie,

Relaxačné a dychové cvičenie:

- aktívna kinetická relaxácia,
- pasívna kinetická relaxácia,
- cvičenie prehĺbenia nádychu a výdychu v stojí, vo vzpore kľačmo, v sede, drepe, predklone.

Poradové cvičenie:

- nástup, pochod, povely.

Atletika - 11 vyučovacích hodín

KOMPETENCIA

Žiak vie využívať základné atletické lokomócie pri udržiavaní a zvyšovaní svojej telesnej zdatnosti a uplatňuje získané vedomosti, zručnosti a návyky v každodennom živote.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť sa orientovať v základných atletických disciplínach, charakterizovať ich a prakticky demonštrovať,
- poznať význam a vplyv základných prostriedkov kondičnej prípravy na zdravý rozvoj organizmu a využívať ich vo svojej spontánnej pohybovej aktivite,
- poznať základné pravidlá atletických disciplín a pod dohľadom pedagóga, byť schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží,
- poznať význam rozcvičenia a vedieť sa aktívne zapojiť do jeho vedenia,
- poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

Vedomosti:

- základná terminológia a systematika atletických disciplín,
- technika atletických disciplín,
- základné pravidlá súťaženia a rozhodovania atletických súťaží,
- organizácia súťaží (časomerač, rozhodca, zapisovateľ),
- zásady fair-play,
- bezpečnosť a úrazová zábrana,
- zásady hygieny a vplyv atletiky na zdravý vývin mládeže.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

Zručnosti a schopnosti:

- základy racionálnej techniky pohybových činností - atletická abeceda
- nízky štart
- vysoký štart
- prekážkový beh
- skok do diaľky



- skok do výšky
- hod loptičkou
- vrh guľou
- rozvoj kondičných a koordinačných schopností,
- základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických súťaží,
- využitie základných atletických lokomócií pri rozvoji telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie nasledovných postojov u žiakov:

Postoje:

- mať trvalý pozitívny vzťah k atletickým činnostiam ako predpokladu pre ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite a udržiavaní zdravia,
 - preukazovať pozitívny postoj k súťaženiu,
 - preukazovať pozitívny vzťah k súperom,
 - dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny,
 - vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov,
 - prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť.

Športové hry:

- basketbal - 11 vyučovacích hodín
- volejbal - 11 vyučovacích hodín
- florbal - 11 vyučovacích hodín
- minihádzaná - 10 vyučovacích hodín

KOMPETENCIA

Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

- vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,
- vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,
- vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,

OBSAHOVÝ ŠTANDARD**Vedomosti:**

- systematika herných činností, základná terminológia,
- technika herných činností jednotlivca,
- herné kombinácie a herné systémy,
- herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu,
- funkcie hráčov na jednotlivých postoch,
- základné pravidlá vybraných športových hier,
- zásady fair-play.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti:

**Zručnosti a schopnosti:**

- kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti,
 - popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca:
basketbal – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, strelba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou,
minihádzaná – prihrávka jednou rukou, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie útočníka,
volejbal – odbitie zhora, odbitie zdola, po pohybe, podanie zdola, podanie zhora, prihrávka nahrávača, útočný úder,
florbal - vedenie loptičky, spracovanie prihrávky, prihrávka, strelba, HČJ
 - plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,
- Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

Postoje:

- prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,
- súťažením v športových hrách preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu,

- mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
- dodržiavať zásady fair-play,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,
- mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,

- vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

PROCES

Predpokladom pre úspešné splnenie cieľov telesnej a športovej výchovy na 2. stupni základnej školy je:

- dokonalé poznanie žiakov, kladenie požiadaviek primerane k ich telesným a pohybovým predpokladom;
- účelné plánovanie a rozvrhnutie učiva v konkrétnych podmienkach školy (triedy);
- uplatňovanie účelnej organizácie práce, bezpečnosti práce pri výcviku a zásad hygieny;
- všestranne a sústavné využívanie pomôcok a materiálneho vybavenia;
- primerané opakovanie a objektívne hodnotenie žiakov;
- systematické vedenie evidencie postupov a výsledkov práce;
 - premyslené spojenie výchovno-vzdelávacieho procesu v telesnej výchove s ďalšími formami pohybovej aktivity a s celým procesom výchovno-vzdelávacej práce v škole i mimo školy a úzku spoluprácu s ostatnými výchovnými činiteľmi.

Na spoznávanie žiakov sa využíva priebežné a systematické sledovanie žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy i mimo nich, štúdium záznamov triedneho učiteľa, školského lekára a konzultácie s ostatnými pedagogickými pracovníkmi, rodičmi a ďalšími výchovnými činiteľmi na škole i mimo nej.

Metodicko-organizačné pokyny na vyučovanie tematických celkov

Poznatky z telesnej kultúry sú v učebných osnovách zaradené ako samostatný TC (všeobecné poznatky) a aj v každom tematickom celku (špecifické poznatky). Nie sú obsahom samostatných teoretických vyučovacích hodín, ale sú zakomponované podľa aktuálnosti do jednotlivých vyučovacích hodín.

Všeobecná gymnastika tvorí pohybový základ pre každú vyučovaciu hodinu. Všetky jej súčasti sa vyučujú priebežne.

Atletika sa do vyučovania zaraďuje v odporúčanom časovom rozvrhu s možnosťou členiť učivo do dvoch TC v jeseni a na jar. Na jej vyučovanie treba využívať predovšetkým vonkajšie a prírodné prostredie.

Športové hry – basketbal, florbal, hádzaná, volejbal.

Športové hry odporúčame vyučovať tak, aby sa žiaci v priebehu základnej školy zoznámili so všetkými uvedenými športovými hrami. Hodiny telesnej a športovej výchovy sa v TC športové hry rozdeľujú na *nácvičné, opakovacie a zdokonaľovacie* a na hodiny určené na *zápasy*. V školách, ktoré nemajú potrebné materiálne podmienky na výučbu hier, možno počty hodín určené na nácvik a zdokonaľovanie herných systémov využiť na nácvik herných činností jednotlivca a kombinácií. Na hodinách určených na zápasy učiteľ vhodne zariadi

súťaže a zápasy v prípravných hrách a zápasy podľa pravidiel zvolenej športovej hry (resp. upravených pravidiel), pričom nehrajúci žiaci sa učia plniť funkciu rozhodcu, zapisovateľa a pod.

Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný rozvoj sú merané a kontrolované 3x počas školského roka a to v jeseni, zime a na konci šk. roka.

Hodnotenie vykonajte pomocou tabuliek modifikovaných podľa MORAVCA et al. (1996, 1990), kde nájdete aj popis testov:

TESTY CHLAPCI DIEVČATÁ	Chlapci			Dievčatá		
	A	B	C	A	B	C
1. Člnkový beh 10 x 5 m (s)	26	21	16	28	23	18
2. Skok do diaľky z miesta (cm)	135	185	235	110	150	190
3. Ľah – sed (počet za 30 sekúnd)	28	39	50	20	31	40
4.a) Beh za 12 minút (m)	1580	2210	2840	1310	1830	2350
4.b) Člnkový vytrvalostný beh (počet 20 m úsekov) – test je alternatívou testu behu za 12 minút	44	61	78	24	33	42
5. Výdrž v zhybe (sekúnd)	22	30	38	9	13	17

Legenda:

A = minimálny štandard

B = priemerný štandard

C = nadpriemerný štandard

Klasifikácia predmetu:

Telesná výchova sa v 9. ročníku hodnotí slovne - absolvoval/neabsolvoval

Začlenenie prierezových tém do učebných celkov:

Multikultúrna výchova - zaradená priebežne v tematických celkoch venovaných kolektívnym športom - cieľom je dosiahnuť interpersonálnu toleranciu a rešpektovanie rasových a kultúrnych rozmanitostí všetkých žiakov.

Mediálna výchova - zaradená priebežne vo všetkých tematických celkoch - cieľom je objektívne a kriticky vyhodnocovať mediálne správy a informácie prezentované na internete.

Osobnostný a sociálny rozvoj - zaradená priebežne vo všetkých tematických celkoch - cieľom je čo najviac sa priblížiť k ideálu kalokagatie.

Environmentálna výchova - zaradené v tematickom celku atletika. Aktívne sa starať o areál športoviska a školy.

Ochrana života a zdravia - zaradená priebežne do všetkých tematických celkov hlavne s ohľadom na dodržiavanie bezpečného správania a BOZ všeobecne.

Tvorba projektu a prezentačné zručnosti - zaradená v tematickom celku Hodnotenie všeobecnej pohybovej výkonnosti. Na základe zistených meraní žiaci vypracujú krátku prezentáciu o výsledkoch žiakov za ročník a prípadnom náraste, resp. poklese výkonnosti oproti predchádzajúcemu obdobiu.

Učebné zdroje:

Ondruš D.: "FLORBAL - ako trénovať a hrať"

Císař Václav: "Volejbal"

Hianik J., Zaťková V.: "Hádzaná - základné herné činnosti"

Rat M., Legrand L.: "Basketbal"