**Gymnázium, snp 1, gelnica**

**Školský vzdelávací program - inovovaný**

*Kľúčové kompetencie pre život*

*7902J gymnázium (ISCED3A)*

**TŠV-ch**

**UČEBNÉ OSNOVY**

**Štvorročné štúdium / Osemročné štúdium – vyššie ročníky**

**(1.ROČ./KVINTA – 4.ROČ./OKTÁVA)**

Učebný plán Verzie č. 1

(všeobecné vzdelávanie s vlastnou profiláciou študentov v posledných ročníkoch)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Názov predmetu** | | | **TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA (chlapci)** | | | | |
| **Časový rozsah výučby** | | |  | | | | |
|  | Ročník | | 1./ Kvinta | 2./ Sexta | 3./ Septima | 4./ Oktáva | Spolu |
|  | Štátny vzdelávací program | | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
|  | Školský vzdelávací program | | – | – | - | – | – |
|  |  | Voliteľný maturitný predmet | – | – | – | – | – |
|  |  | Voliteľný maturitný seminár | – | – | – | – | – |
|  | SPOLU | | 2 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| **Kód a názov odboru štúdia** | | | 7902 J00 gymnázium | | | | |
| **Stupeň vzdelania** | | | vyššie sekundárne vzdelanie ISCED 3A | | | | |
| **Forma štúdia** | | | denná | | | | |
| **Dĺžka štúdia** | | | štvorročná | | | | |
| **Vyučovací jazyk** | | | slovenský jazyk | | | | |

**CHARAKTERISTIKA PREDMETU:**

Telesná a športová výchova vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie. Prispieva k osvojeniu si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy, športovej činnosti a aktivít v prírodnom prostredí. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak získa kompetencie, ktoré súvisia s poznaním a starostlivosťou o vlastné telo, pohybový rozvoj, zdatnosť a zdravie, ktoré určujú kvalitu budúceho života v dospelosti. Osvojí si postupy ochrany a upevnenie zdravia, princípy prevencie proti civilizačným ochoreniam, metódy rozvoja pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, v prípade žiakov so zdravotným oslabením alebo zdravotným postihnutím princípy úpravy zdravotných porúch.

Postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencii spolu s osvojenými telovýchovnými a športovými zručnosťami by sa mal takto stať v konečnom dôsledku súčasťou jeho životného štýlu a výrazom jeho životnej filozofie.

Vzdelávacia oblasť spája vedomosti, návyky, postoje, schopnosti a zručnosti o pohybe, športe, zdraví a zdravom životnom štýle, ktoré sú utvárané prostredníctvom realizovaných foriem vyučovania telesnej a športovej výchovy, zdravotnej telesnej výchovy alebo formou integrovanej telesnej a športovej výchovy.

**CIELE VYUČOVACIEHO PREDMETU:**

Všeobecným cieľom telesnej a športovej výchovy ako vyučovacieho predmetu je umožniť žiakom primerane sa oboznamovať, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať správne pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať pohybovú gramotnosť, rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti, podporovať rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti a zdatnosti, zvyšovať aktivitu v starostlivosti o zdravie, nadobúdať vedomosti o motorike svojho tela, z telesnej výchovy a zo športu, utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite.

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci:

- porozumeli zdraviu ako subjektívnej hodnotovej kategórii, prebrali zodpovednosť za svoje zdravie;

- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom;

- boli schopní zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných;

- racionálne jednali pri prekonávaní prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia

**VÝCHOVNÉ A VZDELÁVACIE STRATÉGIE:**

Rozvoj týchto kľúčových predmetových kompetencií:

- vytvoriť vlastnú pohybovú identitu u žiaka, poznať základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojenie pohybových zručností

- rozvíjať kritické myslenie, dokázať pozitívne riešenie k problému, dosiahnuť tvorivý pohybový imidž v zmysle aktívneho zdravého životného štýlu

- jasne a zrozumiteľne vyjadrovať sa počas telovýchovnej a športovej činnosti, vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch

**STRATÉGIA VYUČOVANIA:**

* Motivovať žiaka pre dosiahnutie cieľa / športový výkon, dosiahnutie zručnosti a i. /.
* Odôvodniť svoje hodnotové postoje a budovať si celoživotné návyky, schopnosť získavať a systematicky využívať získané poznatky a športové zručnosti.
* Viesť žiaka k pozitívnemu vzťahu k sebe a iným, objektívne zhodnotiť svoje prednosti a nedostatky, rozvíjať kompetenciu sebaovládania, efektívne pracovať v kolektíve, nevytvárať bariéry medzi vekom, sociálnou skupinou, zdravotným stavom a úrovňou výkonnosti žiakov.
* Zapájať žiakov do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej činnosti, dodržiavať princípy fair – play, vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápolení, uznať kvality súpera.

### Klasifikácia predmetov telesná a športová výchova a telesná výchova

* 1. Za najdôležitejšie pri hodnotení a klasifikácii žiaka v telesnej a športovej výchove a telesnej výchove sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu aj to, 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. Preto za základné ukazovatele hodnotenia žiaka sa považujú:
     + posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie,
     + rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka,
     + proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí, najmä orientácia v obsahu učebných programov zostavených učiteľom a realizovaných na jednotlivých školách.
  2. Výchovno-vzdelávacie výsledky žiaka sa v týchto predmetoch sa klasifikujú podľa kritérií uvedených v odsekoch 5 až 9 v primeranom rozsahu pre príslušný ročník štúdia. Žiakovi, ktorý na základe lekárskeho potvrdenia zo zdravotných dôvodov neabsolvoval pohybovú časť obsahu vyučovania za klasifikačné obdobie sa na vysvedčení uvedie „oslobodený/oslobodená“.
  3. Stupňom 1 – výborný sa žiak klasifikuje, ak dosahuje výbornú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Jeho pohybová výkonnosť a zdatnosť má stúpajúcu tendenciu. Má kladný vzťah k pohybovým aktivitám. Angažuje sa v aktivitách na vyučovacej hodine a v športových činnostiach v čase mimo vyučovania. Je disciplinovaný, kreatívny a dobre pripravený na vyučovanie.
  4. Stupňom 2 – chválitebný sa žiak klasifikuje, ak je aktívny a dosahuje štandardnú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Udržuje si pohybovú výkonnosť a zdatnosť. Zapája sa do pohybových aktivít. Na hodine je aktívny a disciplinovaný. Na vyučovacie hodiny, ktoré pravidelne aktívne absolvuje je dobre pripravený.
  5. Stupňom 3 – dobrý sa žiak klasifikuje, ak je v pohybových činnostiach skôr pasívny a nedosahuje pri osvojovaní pohybových zručností takú úroveň, na ktorú má individuálne predpoklady. Neprejavuje záujem a snahu k zlepšeniu svojej výkonnosti a zdatnosti. Nezapája sa samostatne do činností v rámci hodiny a nezapája sa do športových činností mimo vyučovania. V príprave na vyučovanie sa vyskytujú nedostatky. Evidujú sa neodôvodnené absencie na pohybových aktivitách vo vyučovacích hodinách.
  6. Stupňom 4 – dostatočný sa žiak klasifikuje ak je v prístupe k pohybovým činnostiam ľahostajný a pri osvojovaní pohybových zručností nedosahuje štandard napriek tomu, že má individuálne predpoklady. Neprejavuje záujem o zlepšenie svojho fyzického stavu a potrebných vedomostí. Je neaktívny, veľmi slabo pripravený na vyučovaciu hodinu. Veľmi často neodôvodnene vynecháva aktívnu časť vyučovania.
  7. Stupňom 5 – nedostatočný sa žiak výnimočne klasifikuje, ak je úplne ľahostajný k vyučovaniu, ignoruje obsah vyučovania a odmieta sa zapájať do pohybových činností na vyučovacej hodine. Jeho pohybové zručnosti nedosahujú štandard a neprejavuje záujem o zlepšenie svojej fyzickej zdatnosti. Odmieta sa zapájať aj do kolektívnych činností. Veľmi často neodôvodnene vynecháva vyučovanie.

Klasifikáciu a hodnotenie prevádzame pomocou:

1.Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti, ktoré spracovali Moravec, Labudová- 1990

a Testy VPV- Mikuš, Kasa, Sýkora 1991

2. Hodnotenie techniky a herného výkonu v zápase podľa učebných osnov štvorročného štúdia:

-Atletika- beh na 100m, 1500m, 3000m, skok do diaľky, vrh guľou, štafetový beh

-Gymnastika- kotúle vpred, vzad, letmo, stojky na rukách, premety vpred a bokom, zostava

preskoky cez náradie, cvičenia na hrazde, skoky na trampolíne

Športové hry: hodnotenie herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov,

výkonu v zápase

3. Hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy žiakov stredných škôl podľa metodickej príručky- Doc. PhDr. Alexander Melichar, CS

**UČEBNÉ ZDROJE:**

* Učebné osnovy – štvorročné a osemročné štúdium
* Metodická príručka na vyučovanie telesnej výchovy
* Učebné osnovy – pre 5. až 9. ročník základných škôl
* Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy
* Malá encyklopédia telesnej výchovy a športo
* Metodická príručka – Športové hry a teória telesnej kultúry

**OBSAH VZDELÁVANIA:**

Obsah predmetu telesná výchova a šport je rozdelený do štyroch hlavných modulov:

1. Zdravie a jeho poruchy – základná gymnastika, zdravotne orientované cvičenia, relaxačné a dýchacie cvičenia, cvičenie na správne držanie tela, tanečné kroky, špecifické cvičenia na jednotlivé poruchy zdravia, strečing

2. Zdravý životný štýl – všestranne rozvíjajúce cvičenia, cvičenia v prírode, pohybové hry, Didaktické hry, psychomotorika, prekážkové dráhy

3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – atletika, lyžovanie, korčuľovanie, plávanie, kondičná gymnastika, aerobik, cyklistika

4. Športové činnosti pohybového režimu – basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, nohejbal, hokej, florbal, streetbasketbal, futsal, džudo, zápasenie, tenis, stolný tenis, športová gymnastika, moderná a základná gymnastika, skoky na trampolíne, zdravotne orientované cvičenia, pódiové vystúpenia, bežecké a zjazdové lyžovanie, snowboarding, turistika, orientačný beh, cyklistika

**OBSAH VZDELÁVANIA**

**1.ROČNÍK 2 hod. týždenne / 66 hod. ročne /**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok  počet hodín | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
| Téma | Pojmy | Spôsobilosti |
| Ciele a úlohy Tv, poznatky, bezpečnosť pri vyučovaní Tv  – 3 hod  Atletika – 10 hod  Futsal – 8 hod  Volejbal – 12 hod  Kondičná a koordinačná príprav 8 - hod  Športová gymnastika  10 – hod  Basketbal – 6 hod  Florbal – 5 h  Plnenie testov všeobecnej pohybovej výkonnosti- 4 hod  Spolu : 66 hod | Meranie , bezpečnosť, organizačné veci, formy pohybovej aktivity, odborná terminológia  Bežecká abeceda, výcvik polôh nízkeho  štartu, štarty – výbeh na signál, švihový beh, štafety družstiev, hod granátom, nácvik techniky skoku do diaľky, diaľka zo skráteného rozbehu,  vymeriavanie rozbehu, odraz, skok do diaľky komplexne, štafetové súťaže družstiev  Herné činnosti jednotlivca, spracovanie a vedenie lopty, herné kombinácie  Ciele a úlohy, technika základného strehu, odbíjanie lopty prstami, prihrávky odbitím obojručne nad seba,  pod uhlom, zhora cez sieť, turnaj v hre 2 : 2, pravidlá hry 6 :6  Kondičná príprava a úpoly  Kondičná a koordinačná príprava  Cvičebné tvary z akrobacie a preskokov, krátka akrobatická zostava,  cvičenia na hrazde    Nácvik herných činnosti jednotlivca,  prihrávky, uvoľňovanie sa hráča bez lopty a s loptou,dribling, streľba jednou rukou,dvojtakt, postupný útok  Herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie, terminológia, pravidlá  Diagnostika telesného rozvoja | Testy VPV, hmotnosť, výška, životospráva  Nízky štart, šliapavý beh,  štarty, štafeta,  hod granátom,  beh na 100 m, skok do diaľky  Herné činnosti, kombinácie, terminológia  Pravidla volejbalu, podanie, prihrávky,  nahrávka, hra  Ľahké činky, švihadlá,  plné lopty, žinenky  Pravidlá gymnastiky, akrobatické cvičenia, preskoky, cvičenia na hrazde  Pravidlá basketbalu, prihrávky, streľba,bránenie súpera,dvojtakt,hra  Herné náčinie, súťaže, zápas  Testy VPV | Bezpečnosť pri cvičení, správna životospráva, čistota v školskom prostredí  Naučiť študentov zo základov  atletiky, techniky, didaktiky  Naučiť základné herné činnosti jednotlivca, uplatnenie pravidiel v hre  Získať základné poznatky o volejbale, terminológii, pravidlách, zorganizovať a pripraviť zápas  Rozvoj pohybových schopností  - výbušno – silové, dynamicko –  silové schopnosti  Naučiť študentov základné akrobatické tvary a preskoky,  cvičenia na hrazde  Naučiť študentov základom basketbalu, herné činnosti jednotlivca, postupný útok , hra  Získať základné poznatky o hre, terminológii, technike a taktike, dodržiavaniu pravidiel  Plnenie testov VPV | Skok do diaľky  z miesta, ľah – sed, člnkový beh,  12 min beh, slovné hodnotenie  Beh na 1500 m,  hod granátom, skok do diaľky, beh na 100m  Hodnotenie hry v zápase  Hodnotenie hry  v dvojiciach cez  sieť, úroveň zvládnutia odbíjania lopty obojručne zdola a zhora, podanie zdola  Telesný rozvoj  Stojka na hlave,  premet bokom,  roznožka cez kozu, premet bokom,výmyk predom,akrobatická zostava,  Hodnotenie jednotlivých herných činnosti jednotlivca, hodnotenie výkonu v zápase  Hodnotenie výkonu v zápase  Kontrola určených testov |

2.ROČNÍK 2 hod. týždenne / 66 hod. ročne/

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
| Téma | Pojmy | Spôsobilosti |
| Ciele a úlohy TSV, poznatky, bezpečnosť pri cvičení – 3 hod  Atletika – 10 hod  Futsal – 8 hod  Volejbal – 10 hod  Posilňovňa – 8 hod  Športová gymnastika 10 – hod  Basketbal – 8 hod  Florbal – 7 hod  Diagnostika testov VPV – vyhodnotenie celoročného učiva  2 hod  Spolu : 66 hod | Organizačné veci, bezpečnosť, meranie,  ciele a úlohy, odborná terminológia  Zdokonaľovanie techniky behov,  nácvik techniky vrhu guľou, skoku  do výšky, štafetového behu, beh na 1500  metrov  Herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie, systémy  Zdokonaľovanie herných činnosti,  podanie zhora, nácvik smeča na zníženej sieti, postaveni hráčov v hre 6:6, nácvik dvojbloku, riadená hra 6:6  Cvičenia na stanovištiach v dvojiciach,  preskoky cez švihadlo, tlaky na lavičke  Zdokonaľovanie základných prvkov  z akrobacie, preskokov, cvičenia na hrazde, akrobatická zostava  Zdokonaľovanie herných činnosti jednotlivca, zónový obranný systém  2 – 3, útočná kombinácia pri systéme  3 – 2, postupný útok  Herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie, pravidlá  Plnenie testov VPV | Hmotnosť, výška,  Životospráva  Štarty behov,  štafeta, odovzdávky  beh na 100 m  Herné systémy, herná zručnosť, pravidlá, herné náčinie  Herné činnosti  jednotlivca, útočný úder,  riadená hra  Kondičná príprava  pohybové schopností  Gymnastická akrobácia,  preskoky cez náradie, hrazda  Herné kombinácie  a herné systémy  Herné náčinie, súťaže  Člnkový beh,  ľah – sed, skok do diaľky z miesta, 12 min beh | Bezpečnosť pri cvičení, správna životospráva, čistota v školskom prostredí  Zvládnuť techniku prebraných  atletických činnosti  Naučiť základné herné činnosti  jednotlivca, uplatnenie pravidiel v hre  Zdokonalenie a uplatnenie herných činnosti, kombinácií v hre, pravidlá hry  Rozvíjať pohybové schopností  Naučiť študentov akrobatické tvary, preskoky cvičenia na hrazde  Zvládnutie herných kombinácií  a herných systémov  Viesť žiakov k presnému dodržiavaniu pravidiel, samostatnému plneniu úloh v zápase  Zvládnutie pohybovej výkonnosti | Slovné hodnotenie, písomné testy  Beh na 100 m,  1500 m, vrh guľou, skok do výšky  Hodnotenie výkonu v zápase  Hodnotenie hry  v zápase, útočný  úder, blokovanie  Telesný rozvoj  Krátka akrobatická zostava, skrčka,  kmihanie na kruhách  Hodnotenie výkonu v zápase  Hodnotenie výkonu v zápase  Testy VPV |

3. ročnÍk 2 hod. týždenne / 66 hod. ročne

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
|  | Téma | Pojmy | Spôsobilosti |  |
| Ciele a úlohy Tv  3 hod  Atletika – 12 hod  Futbal – futsal  8 hod      Basketbal – 10 hod  Základná gymnastika a cvičenia v posilňovni  8 hod  Športová gymnastika –  10 hod  Volejbal- 8 hod  Florbal – 5 hod  Diagnostika –  2 hod  Počet hodín  Spolu: 66 | Organizačné veci, ciele a úlohy, bezpečnosť, meranie, priebežné testy, podiel Tv na zdravom životnom štýle  Beh na 100 m, vrh guľou, skok do výšky, skok do diaľky, hod oštepom, beh cez prekážky  Herné činnosti jednotlivca, spracovanie lopty, herné kombinácie  Dribling po obrátke vzad, dvojtakt, útočný systém 3 : 2, zastavenie po driblingu dvojtaktom, doskakovanie, útočné systémy  Väzby kotúľov, stojka na rukách, šplh, prekážková dráha, cvičenia s náčiním, správne držanie tela, 5 Tibeťanov  Krátka akrobatická zostava, preskoky, cvičenia na hrazde, trampolína  Zdokonalenie smeča zo zóny 3 a 4, riadená hra s jedným nahrávačom  Herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie a systémy  Diagnostika telesného rozvoja | Hmotnoť, výška, diagnostika, zdravie človeka, prvá pomoc  Štarty, pravidlá atletiky, atletické názvoslovie  Herné systémy, rozhodovanie  Športová výstroj, pravidlá  Gymnastická terminológia, význam zdravia    Pravidlá gymnastiky, súťaže, pravidlá  Herné kombinácie a systémy  Herné náčinie, súťaže, zápas  Testová batéria | Diagnostika telesného rozvoja, osvojenie základov správnej výživy  Zvládnutie a zdokonalenie prebratých činnosti  Zdokonaliť HČJ a uplatnenie pravidiel v hre  Zvládnutie herných činnosti, dvojtaktu, herných kombinácií a systémov  Relaxačné a dýchacie cvičenia, kĺbová pohyblivosť, správna technika cvičení  Zdokonalenie prebratých činnosti, vytvárať pohybové väzby  Zdokonalenie smeča a uplatnenie pravidiel v hre  Uplatnenie pravidiel v hre, zdokonalenie HČJ  Zlepšenie výkonov v pohybových testoch | Vyhodnotenie a porovnanie minuloročných meraní  Výkon vrhu guľou, technika prebraných činnosti  Hodnotenie hry v zápase  Dvojtakt, hodnotenie výkonu v zápase  Hodnotenie techniky správneho prevedenia techniky  Kontrola prebratých činnosti  Hodnotenie výkonu v zápase  Hodnotenie výkonu v zápase  Hodnotenie výkonov v zvládnutí pohybových testoch |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tematický celok  počet hodín 60  **4. ročník -** chlapci | Obsahový štandard | | Výkonový štandard | Prostriedky  hodnotenia |
|  | Téma | Pojmy | Spôsobilosti |  |
| Poznatky z TVaŠ, ciele a úlohy, bezpečnosť pri vyučovaní  2 hod  Atletika – 10 hod  Futbal – florbal  6+6 hod    Basketbal – 10 hod        Základná gymnas-  tika, cvičenia v po-  silňovni – 6 hod  Športová gymnastika  10 hod  Volejbal- 8 hod  Diagnostika –  2 hod  Počet hodín spolu 60 hod | Organizačné veci, ciele a úlohy, bezpečnosť, meranie, formy pohybovej aktivity v režime dňa, odborná terminológia  Beh na 100 m, vrh guľou, skok do výšky, skok do diaľky, beh cez prekážky, hod oštepom  Herné činnosti jednotlivca, spracovanie lopty, herné kombinácie, herné systémy  Dribling po obrátke vzad, dvojtakt, doskakovanie, útočné a obranné kombinácie a systémy  Väzby kotúľov, stojka na rukách, šplh, prekážková dráha, cvičenia s náčiním  Krátka akrobatická zostava, preskoky, cvičenia na hrazde, trampolíne  Zdokonalenie smeča zo zóny 3 a 4, riadená hra s jedným nahrávačom  Diagnostika telesného rozvoja vykonaná pomocou tabuliek na konci školského roka | Hmotnoť, výška, životospráva režim dňa  Štarty, pravidlá atletiky, aeróbna a anaerobná činnosť,  Herné systémy, herná zručnosť, rozhodovanie,herné náčinie, súťaže,  Športová výstroj, športová hra, taktika, zápas, rozhodovanie  Gymnastická terminológia,  Pravidlá gymnastiky, súťaže, pravidlá  Herné kombinácie, súťaže  Testy všeobecnej pohybovej výkonnosti | Bezpečnosť pri cvičení, správna životospráva, dodržiavať pravidlá správnej životosprávy  Zvládnutie prebratých činnosti-  100m, vrh guľou, výška, diaľka, hod oštepom  Zdokonaliť HČJ a uplatnenie pravidiel v hre  Zvládnutie herných činnosti, dvojtaktu, preukázať záujem o športovú hru  Relaxačné a dýchacie cvičenia, kĺbová pohyblivosť  Zdokonalenie prebratých činnosti, vytvárať pohybové väzby  Zdokonalenie smeča a uplatnenie pravidiel v hre  Zlepšenie výkonov v pohybových testoch, vedieť správne absolvovať test, odmerať výkon | Slovné hodnotenie, písomné testy  Výkon vrhu guľou, technika prebraných činnosti  Hodnotenie hry v zápase  Dvojtakt, výkon v zápase  Hodnotenie techniky správneho prevedenia cvičení  Kontrola prebratých činnosti  Hodnotenie výkonu v zápase  Hodnotenie výkonov po zvládnutí pohybových testov |