

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezová téma
<p>Poznatky z telesnej výchovy a športu</p>	<p>Všeobecné poznatky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus, • úspechy našich športovcov na OH, MS, ME, • olympijská výchova so zameraním na poznatky o 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 riadi 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. 	<p>OSR, ENV</p>

	<p>Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair-play,</p> <ul style="list-style-type: none"> • prvá pomoc pri drobných poraneniach. <p>Špecifické poznatky</p> <ul style="list-style-type: none"> • odborná terminológia vo všetkých TC, • technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností, • pravidlá súťažení v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu. 		
Všeobecná gymnastika	<p>Vedomosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	OSR, ENV, REG,

	<p>väzieb,</p> <ul style="list-style-type: none"> • organizačná činnosť na vyučovacej jednotke (hodine), • zdravotne orientovaná zdatnosť, pohybový režim, redukcia hmotnosti, obezity, • pozitívny životný štýl. <p>Zručnosti a schopnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti, • technicky správne polohy a pohyby hlavy, trupu, nôh, paží, lokomócie, cvičenie s náradím, s náčiním, tyče, aeróbne činky, expandre, netradičné), výrazová estetika rytmických a aerobikových pohybov vykonávania všeobecných gymnastických činností, • cvičebný program na zlepšovanie stavu pohybového a oporného aparátu tela s • cieľným rozvojom pohybových schopností a zručností, • formovanie telesných proporcií, kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, <p>Kondičná gymnastika –</p> <ul style="list-style-type: none"> • posilňovacie cvičenie paží, nôh, chrbtového svalstva, brušného 	<p>gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a kompozíciu (obsahovú skladbu) konaného gymnastického cvičenia, postrehnúť a posúdiť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybov, svalovom napätí, ochabnutosti tela, • vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu pohybovú úroveň. <p>Postoje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mať pozitívny vzťah ku gymnastickým činnostiam, ako potreby ich celoživotného vykonávania, • vedieť účelovo využiť voľný čas s cieľom podporiť zdravie, zdatnosť, • pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií, • využívať bohatý pohybový obsah gymnastických cvičení na dosiahnutie fyzickej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, emocionálnych a estetických pocitov z pohybu, • mať vytvorený pozitívny postoj k správneho životného štýlu so 	
--	---	--	--

	<p>svalstva s jednorazovým, niekoľkonásobným opakovaním, s cieľným zameraním na</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednotlivé časti tela: • kľuky v kľaku, kľuky vo vzpore stojmo vpredu, vzadu, kľuky vo vzpore ležmo • vpredu, vzadu znožmo, roznožmo, • výpony, poskoky, skoky odrazom obojnožne, jednonožne, • záklony trupu v ľahu vpredu; sed – ľah vzadu, • zhyby vo vise, vo vise stojmo, vise ležmo na rebrine, hrazde, kruhoch, bradlách. • <i>tonizačný program</i> zameraný na držanie tela v správnom napätí svalov v ľahu, • kľakoch, sedoch, podporoch, postojoch bez náčinia, náradia, s náčiním (fit • lopty, over baly, dynabandy, ..), náradím, na náradí, • <i>všeobecný kondičný program</i> s obsahom statických, dynamických cvičení, • <i>plyometrický program</i> zameraný na rozvoj dynamickej sily nôh, • <i>vytrvalostno-silový program</i>, cvičenia paží, nôh, trupu, brucha, bokov (kľuky, 	<p>snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu,</p> <p>prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu.</p>	
--	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • zhyby vo vise stojmo, prednosy v sede, vo vise, mierne záklony v ľahu, • dvíhanie trupu, nôh v ľahu na boku. <p>Základná gymnastika</p> <p><u>Akrobatické cvičenie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; sed roznožmo, hlboký predklon; sed znožmo predklon; - kotúle vpred, kotúle vzad s rôznou východiskovou a výslednou polohou, väzby kotúľov so skokmi a obratmi, • stojka na rukách oporou rúk na lavičku, stojka na rukách s dopomocou o rebrinu • (stenu), stojka na rukách s polohou nôh bočne, čelne, • premet bokom s dopomocou, premet bokom samostatne, • podpor stojmo prehnute vzad (most na hlave, most vo vzpore na rukách). <p><u>Skoky a obraty:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°, • obraty obojnožne v postojoch – 		
--	---	--	--

	<p>prestupovaním, krížením, prísunom,</p> <ul style="list-style-type: none"> • jednonožne prednožením o 180°-360° . <p><u>Cvičenie na náradí a s náradím:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • rebriny: rúčkovanie v podpore ležmo, vo vise prednosy skrčmo, prednosy, postupovanie po rebrinách, výdrž v zhybe, odrazom z nôh zhyby, • lavičky, nízka kladinka: chôdza vpred, vzad, bokom; beh; poskoky, skok striedavo strižný; váha predklonmo; obrat znožmo o 180° v drepe, podrepe, stojí; zoskok odrazom obojnožne – znožmo, roznožmo čelne, skrčmo prípäťmo, skrčmo prednožmo. Vázby, zostava (1 - 2 – 3 dĺžky náradia), • preskok: opakované odrazy z mostíka pri opore (rebrina, spolu cvičiaci), nadväzné • odrazy z viacerých mostíkov, letová fáza znožmo, roznožmo čelne, skrčmo • prípäťmo, skrčmo roznožmo s doskokom na žinenky (medzi mostíkmi krátky beh); • odrazom z mostíka výskok do vzporu drepmo, vzporu roznožmo; skrčka, roznožka, 		
--	---	--	--

	<p>odbočka,</p> <ul style="list-style-type: none"> • hrazda: zhyb stojmo, zhyb; vis vnesmo, vis strmhlav, vis vnesmo roznožmo • bočne; výmyk; prešvihy únožmo vpred, vzad; zoskoky - prekot vpred, zákmihom • doskok na podložku, • lano: šplhanie. <p><u>Cvičenie s náčiním:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne. Vázby, zostava, pohybová skladba, • tyč – priamivé cvičenia, cvičenia zvyšujúce rozsah pohyblivosti kĺbov, chrbtice, elasticitu svalov, • plná lopta, lopta – kotúľanie, hádzanie a chytanie, • šatka – oblúky, kruhy osmy, vlnenie, hádzanie a chytanie. Vázby, zostava, pohybová skladba, rope skipping. <p><u>Relaxačné a dychové cvičenie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • aktívna kinetická relaxácia, • pasívna kinetická relaxácia, • cvičenie prehĺbenia nádychu a výdychu v stoj, vo vzpore kľáčmo, v sede, drepe, predklone. <p><u>Poradové cvičenie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • nástup, pochod, povely. 		
--	---	--	--

	<p><i>Rytmická gymnastika:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenie na taktovanie (tlieskanie, tamburínka), hudbu - pérovanie, pohupy, kroky, chôdza, behy, rovnováhové cvičenie, obraty, skoky s pohybmi hlavy, paží, trupu vo vysokých a nízkych polohách v 2/4, 3/4 a 4/4 takte bez náčína, s náčiním. Prísunný, poskočný, premenný (polkový) krok v 2/4 takte; prísunný, valčíkový, mazurkový v 3/4 takte. Rytmické cvičenie navzájom spájať, • pohybová skupinová skladba na 32 – 64 dób na hudbu. <p><i>Kompenzačné cvičenia:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • odstraňovanie a korigovanie telesných a pohybových nedostatkov spôsobených • jednostrannou sedavou činnosťou, • cvičenia kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov, pasívne – sed roznožmo, predklon; ľah vznesmo; pohyby ťahom – v ľahu prednožiť skrčmo P/L nohu, chytiť za predkolenie a ťahať k trupu; aktívne – švihanie nohy v ľahu, stojí do prednoženia, unoženia, zanoženia, • cvičenia posilňovacie zamerané lokálne na problematické časti 		
--	--	--	--

	tela.		
Atletika	<ul style="list-style-type: none"> • základná terminológia a systematika atletických disciplín, • technika atletických disciplín, • základné pravidlá súťažení 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, <p>Zručnosti a schopnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • základy racionálnej techniky pohybových činností (atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, šprint, vytrvalostný beh, štafetový a prekážkový beh, skok do diaľky skrčmo a kročmo, skok do výšky, hod kriketovou loptičkou a granátom, vrh guľou), • rozvoj kondičných a koordinačných schopností, • základné (pomocné) funkcie rozhodcu a organizátora atletických súťaží, • využitie základných atletických lokomócií pri rozvoji telesnej 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 je schopný pomáhať pri organizácii a rozhodovaní atletických súťaží, • poznať význam rozcvičenia a vie sa aktívne zapojiť do jeho vedenia, <p>poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, rozhodca, organizátor, divák.</p> <p>Postoje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, 	OSR, OŽZ,

	zdatnosti a pohybovej výkonnosti.	<ul style="list-style-type: none"> • preukazovať pozitívny vzťah k súperom, • dodržiavať prijaté zásady v rámci skupiny, • vedieť súperiť, kooperovať a tolerovať súperov, • prejavovať snahu o seba zdokonaľovanie, húževnatosť, vytrvalosť, cieľavedomosť. 	
Základy gymnastických športov	<p>Vedomosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • význam a zmysel vykonávania gymnastických športov, • zásady držania tela, esteticko-pohybové prostriedky gymnastických športov, • terminológia polôh a pohybov, cvičebných tvarov, • disciplíny a cvičebný obsah športovej gymnastiky žien, mužov; športového aerobiku, modernej gymnastiky, gymteamu, • prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy, spoločnej pohybovej skladby, • zásady motorického učenia v gymnastických športoch, organizácia pretekov, • zásady bezpečného správania, 	<ul style="list-style-type: none"> • poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ • vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, • vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie so zameraním na vybraný gymnastický šport, • vedieť prakticky ukázať imitačné, prípravné cvičenia, základné cvičebné tvary, • zaradiť a predviesť pohybové kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny, • uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch, • vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu, dokázať 	OSR, OŽZ,

	<p>dopomoc, záchrana pri cvičení, zdravotne orientovaná výkonnosť, redukcia hmotnosti, obezity,</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozitívny životný štýl. <p>Zručnosti a schopnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti, • prípravné a imitačné cvičenia, polohy a pohyby častí tela, lokomočné pohyby, • akrobacia, cvičenie na- a s náradím, s náčiním, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov, • kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov. <p>Športová gymnastika – prostné, hrazda, preskok, kladina - D, kruhy – CH:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Prostné – zostava na páse (žinenkách), 1 - 2 rady.</i> <p><u>Akrobacia:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby • stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ 	<p>postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch,</p> <ul style="list-style-type: none"> • vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň. <p>Postoje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mať vytvorený trvalý pozitívny vzťah ku gymnastickým športom, ako predpokladu pre ich celoživotný záujem, • preukázať kladný postoj k účelnému zameraniu využitia voľného času, k udržaniu fyzického a psychického zdravia, • preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému a športovému procesu, s kladnou motiváciou k súťaženiu v rámci pretekov, • mať vyformované estetické cítenie pri formovaní telesných proporcií a kultivovaného prejavu osobnosti žiaka, • pestovať pozitívne spoločenské vzťahy medzi ľuďmi všetkých vekových kategórií, • využívať bohatý cvičebný obsah gymnastických športov na dosiahnutie pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovanej zdatnosti, pozitívnych psychických, 	
--	---	--	--

	<p>vpred,</p> <ul style="list-style-type: none"> • premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách - kotúľ vpred, • podpor stojmo prehnute vzad. <p><u>Skoky a obraty:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo, roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°. Skok odrazom jednonožne s prednožením striedavonožne (nožnice), upažiť, • obraty obojnožne v postojoch. <p><u>Rovnovážne cvičenie</u> – váha predklonmo</p> <p><u>Cvičenie klbovej pohyblivosti a elasticity svalov</u> – sed roznožný.</p> <p><u>Hrazda po ramená</u> - zostava minimálne 4 cvičebné tvary:</p> <ul style="list-style-type: none"> • výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok. <p><u>Preskok,</u> - koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skrčka, roznožka, odbočka. <p><u>Nízka kladina D (do 110 cm)</u></p>	<p>emocionálnych a estetických pocitov,</p> <ul style="list-style-type: none"> • prejavíť pozitívny postoj k správneho životného štýlu so snahou o sebazdokonaľovanie, práceschopnosť, húževnatosť, disciplínu, zdravé sebavedomie, • prijímať a dodržiavať normy a pravidlá kolektívu, zásady fair-play, • reálne prijímať víťazstvá a prehry v športovej súťaži i v spoločenskom prostredí. 	
--	---	--	--

	<p>- zostava 2 dĺžky náradia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat • jednonožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s • roznožením čelne, skrčmo prednožmo. <p><u>Kruhy CH</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise. <p>Moderná gymnastika dievčatá – švihadlo, lopta, šatka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>švihadlo</i> – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednonožne, skrižmo, striedavonožne; • krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie, • <i>lopta</i> – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie, • šatka (závoj) – oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie. • Zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd. 		
--	---	--	--

<p style="text-align: center;">Športové hry</p>	<p>Vedomosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.) • zásady fair-play, <p>Zručnosti a schopnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím, • vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva, • vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva, <p>Postoje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu 	<p style="text-align: center;">OSR, OŽZ,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou. • futbal – prihrávka, tlmenie lopty, streľba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou. • hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie útočníka bez lopty s loptou, • volejbal – odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba, <p>Iné vyučované športové hry,</p> <ul style="list-style-type: none"> • plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie, • efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí), • poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry, 	<p>na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 sebzdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť, • mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, • vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.. 	
--	---	---	--

<p style="text-align: center;">Sezónna činnosť cvičenia v prírode</p>	<p>Vedomosti :</p> <ul style="list-style-type: none"> • techniky jednotlivých pohybových činností z oblasti sezónnych činností, • výstroj a výzbroj, • organizácia základná terminológia, názvy pohybových zručností • práce a bezpečnosť pri vykonávaní sezónnych činností, • základné pravidlá vybraných sezónnych činností, • organizácia jednoduchých pretekov v sezónnych činnostiach. <p>Zručnosti a schopnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kondičná príprava, základné kondičné , koordinačné a pohybové schopnosti, • popísať a prakticky ukázať správnu techniku sezónnych 	<ul style="list-style-type: none"> • vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných sezónnych činností, • vedieť správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády, pri vykonávaní sezónnych činností, • zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupiny cvičencov) pred začiatkom jednotlivých sezónnych aktivít, • vedieť správne prispôbiť výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností, • plniť úlohy (funkcie) súvisiace s pretekmi v jednotlivých sezónnych činnostiach – funkcia rozhodcu, organizátora a pod. <p>Postoje:</p> <ul style="list-style-type: none"> • emotívnosťou jednotlivých sezónnych činností získať trvalý pozitívny vzťah k sezónnym činnostiam a pobytu v prírode resp. k zimnej prírode, • mať trvalý vzťah k týmto 	<p style="text-align: center;">OSR, OŽZ,</p>

	<p>činností:</p> <p>Cvičenia v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> • orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické • značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov • presunu, výber, • príprava a likvidácia ohniska • presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok • základné pravidlá ochrany životného prostredia, 	<p>sezónnym činnostiam</p> <ul style="list-style-type: none"> • vykonávať pravidelnú pohybovo-rekreačnú činnosť s využitím sezónnych činností, • formovať morálno-vôľové vlastnosti s cieľom zoznamovať sa s prírodou, • prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť a vytrvalosť, • pestovať pozitívny vzťah k ostatným účastníkom vykonávajúcim sezónne činnosti. <ul style="list-style-type: none"> • orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov, • absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 –8 km, • v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia, • • zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov, 	
--	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none">• cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných• predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných sk• upinách (klady, kamene,• brvná a pod.), pohybové hry v• prírode• jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie,• predchádzanie a jazda zručnosti	<ul style="list-style-type: none">• dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	
--	--	--	--