

Základná škola, Školská 3, 076 43 Čierna nad Tisou

Tematický výchovno - vzdelávací plán

Stupeň vzdelania: 2.stupeň základnej školy

Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb

Predmet: Telesná a športová výchova

Školský rok: 2019/2020

Triedy: 9.A, 9.B

Spracovali: Mgr.Z. Bacskai, Z. Nagyová

Časová dotácia: 2 hodina týždenne (66 hodín ročne)

PREHL'AD TEMATICKÝCH CELKOV

Prehľad jednotlivých modulov:

1. Zdravie a jeho poruchy
2. Zdravý životný štýl
3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
4. Športové činnosti pohybového režimu

A. Základné tematické celky v 9. ročníku

<i>Základné moduly</i>	<i>Tematický celok</i>	<i>Percentuálne zastúpenia</i>	<i>Počet hodín</i>
<i>Zdravie a jeho poruchy</i>			<i>Priebežne</i>
<i>Zdravý životný štýl</i>			<i>Priebežne</i>
<i>Športové činnosti pohybového režimu</i>	<i>Atletika</i>	<i>15%</i>	<i>8</i>
	<i>Základy gymnastických športov</i>	<i>15%</i>	<i>10</i>
	<i>Športové hry - volejbal, futbal</i>	<i>25%</i>	<i>16 /8+8/</i>
	<i>Povinný voliteľný tematický celok /atletika,hádzaná,basketbal,bedminton/</i>	<i>30%</i>	<i>20</i>
	<i>Sezónne pohybové činnosti- jazda na bicykli</i>	<i>15%</i>	<i>10</i>
<i>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</i>	<i>Testovanie</i>		<i>2</i>
	S P O L U		66

B. Povinný voliteľný tematický celok atletika/8h/, hádzaná /4h/, basketbal /4h/, bedminton /4h/ – chlapci, dievčatá

M/T	Tematický celok-/počet h. – Téma	Počet hodín	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezové témy
IX./I	Zdravie a jeho poruchy 1.Úvodná hodina – poučenie BOZP Športové činnosti pohybového režimu TC:Atletika8h Technika behu (zákop, predkop)	1 1	Hygiena úborov, dopomoc a záchrana pri cvičení, prvá pomoc pri drobných poraneniach. Poradové cvičenia základné postoje(pozor, pohov, voľno), nástupové tvary družstva a čaty (rad, dvojrjad, trojrjad), pochodové tvary družstva a čaty (zástup, dvojjstup, trojjstup), obraty na mieste), Podanie hlásenia	-ovládať základné požiadavky bezpečnosti pri osvojovaní pohybovej činnosti - vysvetliť a v praxi dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky(osobná hygiena, cvičebný úbor, stravovanie) - vysvetliť zásady poskytovania prvej pomoci sebe a iným, - vedieť v praxi uplatniť zásady hygieny a úrazovej zábrany - vedieť správne vykonávať a vedieť v praxi používať správne povely: základné postoje(pozor, pohov, voľno), nástupové tvary družstva a čaty (rad, dvojrjad, trojrjad), pochodové tvary družstva a čaty (zástup, dvojjstup, trojjstup), obraty na mieste), -vedieť podať hlásenia	Osobnostný a sociálny rozvoj – sebazpoznanie a poznanie BIO poznatky o telesnom vývine Ochrana života a zdravia – prvá pomoc pri drobných poraneniach
IX/2	Športové činnosti pohybového režimu TC:Atletika8h Nízky štart. Beh na 60m Polovysoký štart	2	Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením. Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností atletická abeceda, nízky a polovysoký štart.	Každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností. - vedieť posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem, - zistiť telesnú váhu a výšku -overiť rýchlosť, silu, obratnosť, výdrž žiakov -vysvetliť význam rozcvičiek pred vykonávaním pohybovej činnosti -vysvetliť význam, výber cvičení a zásady všeobecného a špeciálneho rozcvičenia v atletike	BIO poznatky o telesnom vývine Osobnostný a sociálny rozvoj-komunikácia v škole, spoločenské správanie
IX/3	Športové činnosti pohybového režimu TC:Atletika8h Beh na 1500m CH, 800m-D Štafetový beh	2	Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením. Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností atletická abeceda, nízky a polovysoký štart. Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením Technika atletických disciplín,	-osvojiť si atletickú terminológiu -vysvetliť a uplatniť zásady fair- play - vymenovať súčasných najúspešnejších športovcov SR, vymenovať významných predstaviteľov SOV, MOV -poznať pravidlá na takej úrovni, aby sa žiaci aktívne mohli podieľať na atletických pretekoch - popísať základy správnej techniky (základné oporné body) s odbornou terminológiou - vysvetliť základné pravidlá vybraných atletických disciplín	Osobnostný a sociálny rozvoj – efektívne riešenie konfliktov pri športových činnostiach

			základy techniky atletických činností nízky štart, rýchly beh.	<ul style="list-style-type: none"> - poznať zásady a význam organizácie práce v telesnej výchove - pochopiť význam kondičných cvičení, ich miesto v celoživotnej pohybovej aktivite, - poznať zásady správneho držania tela, cvičenia podporujúce správne držanie tela, - poznať význam a druhy relaxovania v kondičnej príprave, - vymenovať a rozlíšiť pohybové schopnosti, určiť pohybové činnosti (športy), ktoré ich prevažne rozvíjajú 	Osobnostný a sociálny rozvoj-komunikácia v škole, spoločenské správanie
IX/4	Športové činnosti pohybového režimu TC:Atletika Skok do diaľky skrčmo Hod loptičkou na diaľku	2	Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností polovysoký štart, vytrvalostný beh	<ul style="list-style-type: none"> - vytvoriť pozitívny vzťah k atletike - dodržiavať zásady fair-play ako pretekári, rozhodcovia a diváci, - poznať základné olympijské idey a riadiť sa nimi vo svojom živote 	
			Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností Skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta. Hod loptičkou	<ul style="list-style-type: none"> - vedieť poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí - vedieť správne vykonávať a vedieť v praxi používať správne povely: základné postoje(pozor, pohov, voľno), nástupové tvary družstva a čaty (rad, dvojrad, trojrad), pochodové tvary družstva a čaty (zástup, dvojstup, trojstup), obraty na mieste), -vedieť podať hlásenia 	
X/1	Športové činnosti pohybového režimu TC:Atletika K-beh na 60m K- 800m D beh na 1500m-CH	1	Overenie osvojenia techniky atletických činností	<ul style="list-style-type: none"> - vedieť demonštrovať správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu - ukázať a v praxi uplatniť základy správnej techniky: šľapavého a švihového behu, polovysokého a nízkeho štartu, skoku do diaľky skrčmo, hodu kriketovou loptičkou (granátom) - vedieť vydávať štartové povely podľa pravidiel atletiky, - vykonávať funkciu pomocného rozhodcu, zapisovateľa na hodinách telesnej výchovy alebo školských pretekoch, vykonávať funkciu pomocného organizátora - dosiahnuť optimálnu úroveň výkonnosti v jednotlivých disciplínach 	
X/1	Sezónne pohybové činnosti: Jazda na bicykli.....10 h	5	Jazda na bicykli	<ul style="list-style-type: none"> - dodržať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov, - zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti, - zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov. 	

X/2	Športové činnosti pohybového režimu TC:Povinne voliteľný tematický celok BASKETBAL.....4h Basketbal	2	Org. hry, pravidlá, ciele, úlohy basketbalu, funkcie hráčov v basketbale, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy HS -rozostavenie 2-1-2 Uvoľňovanie sa bez lopty	<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 basketbalu -vytvoriť pozitívny vzťah k športovým hrám -poukázať na dôležitosť zdravého denného režimu -osvojiť si pohybové zručnosti a návyky zo základného učiva, -prakticky predviesť herné činnosti jednotlivca: prihrávka jednou a dvoma rukami, dribling, strelba z miesta z krátkej vzdialenosti, bránenie hráča s loptou	Osobnostný a sociálny rozvoj – efektívne riešenie konfliktov pri športových činnostiach
X/3	Športové činnosti pohybového režimu TC: Povinne voliteľný tematický celok Basketbal	2	Dribling na mieste a v pohybe Prihrávka krčením, horná jednou rukou Systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy Zakončenie driblingu zastavením, dvojtaktom, skokom K – strelba z miesta spod koša na čas, strelba z miesta z krátkej vzd. Basketbal-zápas Hodnotenie herného výkonu hráča Dodržanie fair-play, organizácia súťaže	<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 basketbalu -vytvoriť pozitívny vzťah k športovým hrám -poukázať na dôležitosť zdravého denného režimu -osvojiť si pohybové zručnosti a návyky zo základného učiva, -prakticky predviesť herné činnosti jednotlivca: prihrávka jednou a dvoma rukami, dribling, strelba z miesta z krátkej vzdialenosti, bránenie hráča s loptou	Osobnostný a sociálny rozvoj-komunikácia v škole, spoločenské správanie Osobnostný a sociálny rozvoj – efektívne riešenie konfliktov pri športových činnostiach

X/4	Športové činnosti pohybového režimu TC: Základy gymnastických športov10 h Športová gymnastika	2h	-zásady, org. a bezpečnosť, dopomoc, pravidlá Rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy) - Akrobatika- ľah vznesno, stojka na lopatkách, znožmo	- poznať gymnastické športy, vedieť popísať disciplíny, ich cvičebný obsah, zameranie, a cieľ - vedieť správne pomenovať cvičebné polohy, pohyby, cvičebné tvary, - vytvoriť pozitívny, aktívny vzťah ku gymnastike - vedieť ohodnotiť techniku, estetiku a skladbu gymnastického cvičenia v disciplínach vybraného gymnastického športu, - vedieť posúdiť reálne svoju individuálnu športovú úroveň. - dodržiavať pravidlá správnej životosprávy, - dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností, -osvojiť si pohybové zručnosti a návyky zo základného učiva - 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, - dokázať postrehnúť chyby v predvedení, držaní tela, rozsahu pohybu, svalovom napätí, poznať práva a povinnosti v gymnastických pretekoch, - uplatňovať optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických polôh, lokomočných pohyboch, cvičebných tvaroch,	Osobnostný a sociálny rozvoj- komunikácia v škole, spoločenské správanie
XI/1	Športové činnosti pohybového režimu TC: Základy gymnastických športov Športová gymnastika	2	-Kotúľ vpred a vzad -Stojka na rukách s oporou	-vedieť zacvičiť cvičebné tvary a ich väzby - prostné: kotúľ vpred, vzad aj s obmenami aj vo väzbách, stojka na rukách s oporou, premet bokom, skoky odrazom obojnožne (znožmo, roznožmo, skrčmo, s obratom o 180 a 360 stupňov), obraty obojnožne a jednonožne o 180 stupňov - zostaviť a zacvičiť zostavu z osvojeného učiva z najmenej- troch akrobatických cvičebných tvarov, dvoch gymnastických cvičebných tvarov (skok, obrat) a lokomočných pohybov, - preskok: roznožka cez kozu na dĺžku CH a na šírku D - hrazda po ramená: zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok - moderná gymnastika D – lopta – kotúľanie a prevaľovanie, odrážanie, hádzanie a chytanie, vyvažovanie, - výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov - kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov	Osobnostný a sociálny rozvoj – efektívne riešenie konfliktov pri športových činnostiach
XI/2	Športové činnosti pohybového režimu TC: Základy gymnastických športov Športová gymnastika	2	-Premet bokom obojučne -Roznožka cez kozu na šírku D a na dĺžku CH		
XI/3	Športové činnosti pohybového režimu TC: Základy gymnastických športov Športová gymnastika	2	- Hrazda- výmyk, toč jazdmo vpred - Hrazda- prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok		
XI/4	Športové činnosti pohybového režimu TC: Základy gymnastických športov Športová gymnastika	2	-K- akrobat. zostava -K- hrazda, opakovanie Overenie osvojenia techniky gymnastických športov		
XII/1	Športové činnosti pohybového režimu TC: Povinne voliteľný tematický celok Bedminton.....4h	2h	- pravidlá hry pri bedmintone, technické údaje bedmintomu , základné herné činnosti	- vedieť popísať pravidlá hry pri bedmintone - vedieť správne pomenovať, popísať, a v hre uplatniť základné herné činnosti jednotlivca, - vytvoriť prirodzený záujem o pohybové aktivity	Osobnostný a sociálny rozvoj – efektívne

	Bedminton		<p>jednotlivca,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pravidlá bedmintonu Držanie rakety – forhendové a bekhendové, - Strehové postavenie hráča, Pohyb hráča po ihrisku 	<ul style="list-style-type: none"> - prejavíť snahu o sebazdokonalenie - uplatniť zásady fair-play v súťaži, - poznať pravidlá, org., technické údaje bedmintonu, <p>-dodržiavať disciplínu a tým prispieť k vysokej efektívnosti vyuč. hodín</p> <ul style="list-style-type: none"> - vedieť hrať s prispôbenými pravidlami, - vedieť prakticky ukázať a v hre uplatniť základné herné činnosti jednotlivca, - vedieť držať raketu, vedieť správne podávať – forhend, bekhend - vedieť vykonávať funkciu pomocného rozhodcu, - dosiahnuť optimálnu úroveň <p>hernej výkonnosti, ktorá umožňuje hrať,</p> <ul style="list-style-type: none"> - popísať význam základných olympijských myšlienok. 	<p>riešenie konfliktov pri športových činnostiach</p>
XII/2	<p>Športové činnosti pohybového režimu TC: Povinne voliteľný tematický celok Bedminton</p> <p>Bedminton</p>	2	<p>Podanie, Prijem podania, Obranné údery – príjem smeča, Útočné údery – smeč, drajv, Bedminton- zápas</p> <p>Herné kombinácie a herné systémy Dodržať fair-play, OH, olympijská symbolika</p>		<p>Osobnostný a sociálny rozvoj-komunikácia v škole, spoločenské správanie</p>
XII/3	<p>Športové činnosti pohybového režimu TC: Povinne voliteľný tematický celok Hádzaná.....4h</p> <p>Hádzaná</p>	2	<p>Odborná terminológia, organizácia, pravidlá hádzanej Funkcia hráčov v hádzanej, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</p> <p>Pravidlá hádzanej, postupný útok proti obrane0-6 Priestorová obrana 0-6</p> <p>Dodržať fair-play, OH, olympijská symbolika</p>	<p>- vysvetliť základné pravidlá hádzanej (počty a funkcie hráčov, hracie časy, spôsob striedania, ihrisko, skórovanie)</p> <ul style="list-style-type: none"> - vymenovať základné herné kombinácie a systémy - terminologicky správne pomenovať, popísať herné činnosti jednotlivca -vedieť ohodnotiť vhodné a nevhodné správanie -vedieť ohodnotiť dobrý výkon u druhých a zmieriť sa s čestnou prehrou -dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti <p>-ukázať a v hre uplatniť techniku základných herných činností</p>	<p>Osobnostný a sociálny rozvoj-komunikácia v škole, spoločenské správanie</p> <p>Osobnostný a sociálny rozvoj – efektívne riešenie konfliktov pri športových činnostiach</p>
I/1	<p>Športové činnosti pohybového režimu TC: Povinne voliteľný tematický celok Hádzaná</p> <p>Hádzaná</p>	2	<p>Odborná terminológia, organizácia, pravidlá hádzanej Funkcia hráčov v hádzanej, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</p> <p>Útočné kombinácie Obranné kombinácie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - viesť jednoduchý zápis o zápase, merať čas - v spolupráci s učiteľom rozhodovať zápasy - prakticky predviesť osvojené herné činnosti jednotlivca: prihrávka od pleca zhora, opakované vedenie lopty (dribling), strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, bránenie hráča bez lopty a s loptou 	

I/2	Športové činnosti pohybového režimu TC: Športové hry Futbal.....8h Futbal	2	Odborná terminológia, organizácia, pravidlá futbalu Funkcia hráčov vo futbale, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy Futbal, pravidlá, org. hry, technické údaje Postupný útok prihrávk zakončený strelbou	<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 futbalu, - vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva. 	Osobnostný a sociálny rozvoj – efektívne riešenie konfliktov pri športových činnostiach
I/3	Športové činnosti pohybového režimu TC: Športové hry Futbal Futbal	2	Funkcia hráčov vo futbale, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy Osobná obrana Prihrávky a preberanie lopty Dodržať fair-play, OH, olympijská symbolika. Úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH	<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, - 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 zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred hrou, resp. stretnutím, - uviesť príklady slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH 	Osobnostný a sociálny rozvoj- komunikácia v škole, spoločenské správanie
II/1	Športové činnosti pohybového režimu TCŠportové hry Volejbal.....4h Volejbal	2	Odborná terminológia, organizácia, pravidlá volejbalu Funkcia hráčov vo volejbale, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy	<ul style="list-style-type: none"> - vysvetliť základné pravidlá volejbalu (počty a funkcie hráčov, hracie časy, spôsob striedania, ihrisko) - vymenovať základné herné kombinácie a systémy - terminologicky správne pomenovať, popísať herné činnosti jednotlivca -vedieť ohodnotiť vhodné a nevhodné správanie -vedieť ohodnotiť dobrý výkon u druhých a zmieriť sa s čestnou prehrou -dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti - viesť jednoduchý zápis o zápase, merať čas - v spolupráci s učiteľom rozhodovať zápasy - prakticky predviesť osvojené herné činnosti jednotlivca: 	Osobnostný a sociálny rozvoj – efektívne riešenie konfliktov pri športových činnostiach

II/2	Športové činnosti pohybového režimu TC: Športové hry Volejbal	1	Funkcia hráčov vo volejbale, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy Dodržať fair-play, OH, olympijská symbolika. Úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH	- strehové postavenie hráča, pohyb hráča po ihrisku, podanie, príjem podania, u očné údery - smeč, koordinačné cvičenia	Osobnostný a sociálny rozvoj-komunikácia v škole, spoločenské správanie
			-		
II/3	Športové činnosti pohybového režimu TC: Športové hry tematický celok Volejbal Volejbal	3	Funkcia hráčov vo volejbale, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy, hrať podľa upravených pravidiel / 2:2, 3:3/ Dodržať fair-play, OH, olympijská symbolika. Úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH Zápas	- vysvetliť základné pravidlá volejbalu (počty a funkcie hráčov, hracie časy, spôsob striedania, ihrisko) - vymenovať základné herné kombinácie a systémy - terminologicky správne pomenovať, popísať herné činnosti jednotlivca -vedieť ohodnotiť vhodné a nevhodné správanie -vedieť ohodnotiť dobrý výkon u druhých a zmieriť sa s čestnou prehrou -dosiahnuť optimálnu úroveň hernej výkonnosti - viesť jednoduchý zápis o zápase, merať čas - v spolupráci s učiteľom rozhodovať zápasy - prakticky predviesť osvojené herné činnosti jednotlivca: - strehové postavenie hráča, pohyb hráča po ihrisku, podanie, príjem podania, u očné údery - smeč, koordinačné cvičenia	Osobnostný a sociálny rozvoj – efektívne riešenie konfliktov pri športových činnostiach Osobnostný a sociálny rozvoj-komunikácia v škole, spoločenské správanie
II/4	K- Volejbal	1	Zápas	- prakticky predviesť osvojené herné činnosti jednotlivca: - strehové postavenie hráča, pohyb hráča po ihrisku, podanie, príjem podania, u točné údery - smeč, koordinačné cvičenia	Osobnostný a sociálny rozvoj-komunikácia v škole, spoločenské správanie
III/2	Športové činnosti pohybového režimu TC: Povinne voliteľný tematický celok Atletika	2	- beh s miernou intenzitou 12 min Beh 60m s nízkym štartom	- poznať pravidlá na takej úrovni, aby sa žiaci aktívne mohli podieľať na atletických pretekoch - popísať základy správnej techniky (základné oporné body) s odbornou terminológiou	OŽ aZ poskytovanie dopomoci a záchrana života Multikultúrna

III/3 III/4	Športové činnosti pohybového režimu TC: Povinne voliteľný tematický celok Atletika	2		<ul style="list-style-type: none"> - vysvetliť základné pravidlá vybraných atletických disciplín - pochopiť význam atletiky pre všestranný telesný rozvoj a jej praktické využitie v celoživotnej pohybovej aktivite, - vysvetliť a v súťaži uplatniť zásady fair- play ako pretekár, pomocný rozhodca a divák - vysvetliť význam atletiky pre rozvoj telesnej zdatnosti a prakticky ju uplatňovať vo svojej pohybovej aktivite - vedieť demonštrovať správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu - ukázať a v praxi uplatniť základy správnej techniky: šľapavého a švihového behu, polovysokého a nízkeho štartu, skoku do diaľky skrčmo, hodu kriketovou loptičkou (granátom), vrh guľou - vedieť vydávať štartové povely podľa pravidiel atletiky, - vykonávať funkciu pomocného rozhodcu, zapisovateľa na hodinách telesnej výchovy alebo školských pretekoch, vykonávať funkciu pomocného organizátora 	výchova – spolupráca v sociokultúrnej skupine
IV/1	Športové činnosti pohybového režimu TC: Povinne voliteľný tematický celok Atletika	2	Skok do výšky Skok do diaľky /		
IV/2	Športové činnosti pohybového režimu TC: Povinne voliteľný tematický celok Atletika		Hod kriketovou loptičkou/ granátom/, vrh guľou		
IV/3	Športové činnosti pohybového režimu TC: Povinne voliteľný tematický celok Atletika		Beh na 800m-D, 1500-CH Štafetový beh		
V/1	Športové činnosti pohybového režimu TC:Športové hry Futbal	4h	Pravidlá futbalu, základné herné kombinácie a systémy – vedenie lopty	<ul style="list-style-type: none"> - vysvetliť základné pravidlá futbalu (počty a funkcie hráčov, hracie časy, spôsob striedania, ihrisko, skórovanie) -vymenovať základné herné kombinácie a systémy - terminologicky správne pomenovať, popísať herné činnosti jednotlivca - poukázať na dôležitosť správnej životosprávy, 	Osobnostný a sociálny rozvoj – efektívne riešenie konfliktov pri športových činnostiach
V/2	Športové činnosti pohybového režimu TC:Športové hry		Obchádzanie súpera Strelba		

	Futbal			vzdialenosť, tlmenie lopty na zemi, strelba z miesta po prihrávke, vedenie lopty priamym smerom, obsadzovanie útočníka bez lopty a s loptou - prejavíť takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, aby bol schopný hrať podľa pravidiel	
V/3- V/4	Športové činnosti pohybového režimu TC:Športové hry		Futbal-zápas	- vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.	Osobnostný a sociálny rozvoj- komunikácia v škole, spoločenské správanie
	Futbal				
VI/1 VI/2	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	2h	Testovanie- čln. beh Testovanie- ľah-sed, skok do diaľky, výdrž v zhybe	- diagnostikovať úroveň rozvoja bežeckej rýchlosti a koordinačných schopností - diagnostikovať úroveň rozvoja výbušnej sily dolných končatín, dynamickej sily brušných a bedrovo-stehenných svalov - vytvárať aktívny vzťah k vlastnému zdraviu a k pohybovej aktivite, tzn. k vyučovaciemu predmetu telesná výchova - zistiť telesnú váhu a výšku žiakov - overiť rýchlosť, silu, obratnosť, výdrž žiakov - podieľať sa na vykonávaní funkcie rozhodcu alebo pomocného rozhodcu pri testovaní (žiak vie merať telesnú výšku, hmotnosť tela, merať a pomáhať pri meraní testov, zapisovať výsledky, vykonávať funkciu pomocného organizátora), - vedieť za pomoci učiteľa vyhodnocovať získané údaje	Ochrana života a zdravia- v prírode sa správať podľa zásad
VI/3	Sezónne pohybové činnosti: Jazda na bicykli10h	5h	Jazda na bicykli	- dodržať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov, jazdiť na bicykli, meniť smer a rýchlosť jazdy, otáčať sa, predchádzať a absolvovať jazdu zručnosti, - správať sa v prírode podľa zásad ochrany životného prostredia, zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov.	

VI/4	Hodnotenie žiakov za šk.rok		-		
		66h			

Tematický výchovno-vzdelávací plán bol vypracovaný na základe platných učebných osnov a vzdelávacích štandardov v predmete Telesná a športová výchova rozpracovaných v štátnom vzdelávacom programe pre nižšie stredné vzdelanie- ISCED2.