

Učebné osnovy ostatných predmetov

Názov a adresa školy	Stredná zdravotnícka škola Hlboká cesta 23, 010 01 Žilina
Názov školského vzdelávacieho programu	Diplomovaná všeobecná sestra
Kód a názov ŠVP	53 Zdravotníctvo
Kód a názov študijného odboru	5325 7 diplomovaná všeobecná sestra
Stupeň vzdelania	vyššie odborné vzdelanie – ISCED 5B
Dĺžka štúdia	3 roky
Forma štúdia	denná

Názov predmetu	Informatika
Časový rozsah výučby	1. ročník - 1 hod. týždenne; spolu 34 vyučovacích hodín
Ročník	prvý
Kód a názov študijného odboru	5325 7 diplomovaná všeobecná sestra
Vyučovací jazyk	slovenský

Charakteristika predmetu

Informatika má dôležité postavenie vo vzdelávaní, pretože podobne ako matematika rozvíja myslenie žiakov, ich schopnosť analyzovať a syntetizovať, zovšeobecňovať, hľadať vhodné stratégie riešenia problémov a overovať ich v praxi. Vedie k presnému vyjadrovaniu myšlienok a postupov a ich zaznamenaniu vo formálnych zápisoch, ktoré slúžia ako všeobecný prostriedok komunikácie.

Poslaním vyučovania informatiky je viesť žiakov k pochopeniu základných pojmov, postupov a techník používaných pri práci s údajmi a toku informácií v počítačových systémoch. Buduje tak informatickú kultúru, t. j. vychováva k efektívnemu využívaniu prostriedkov informačnej civilizácie s rešpektovaním právnych a etických zásad používania informačných technológií a produktov. Toto poslanie je potrebné dosiahnuť spoločným pôsobením predmetu informatika a aplikovaním informačných technológií vo vyučovaní iných predmetov, či medzipredmetových projektov.

Výber poznatkov je vymedzený tak, aby sa žiaci oboznámili so základnými pojmami informatickej vedy pretransformovanými do didaktického systému a oboznámili sa s prácou na počítači. Žiaci sa naučia ovládať prostredie tých počítačových programov na základnej používateľskej úrovni, ktoré využijú pri svojom učení, resp. v praxi. Učebné osnovy všeobecnovzdelávacieho predmetu informatika na stredných odborných školách sa viažu na koncepciu, kde integrujúcim prvkom je informácia, jej druhy a spôsob spracovania. Tým sa umožňuje vysvetľovať mnohé pojmy bez viazania na konkrétne súčasné informačné technológie a programové vybavenie, ktoré rýchlo zastarávajú. Dôraz sa kladie na činnostný spôsob nadobúdania poznatkov, cez praktickú činnosť objavovať zovšeobecnenia a zákonitosti.

Predmet rešpektuje *Národný štandard finančnej gramotnosti verzia 1.0, schválený Ministerstvom školstva SR a Ministerstvom financií* dňa 30. 10. 2008.

Ciele vyučovacieho predmetu

Cieľom vyučovania všeobecnovzdelávacieho predmetu informatika je naučiť žiakov pojmy, postupy a prostriedky informatiky, pochopiť tok informácií v počítačových systémoch, budovať informatickú kultúru, t.j. vychovávať k efektívnemu využívaniu prostriedkov informačnej civilizácie s rešpektovaním právnych a etických zásad používania informačných technológií a produktov. Oblasť informatiky zaznamenala mimoriadny rozvoj, preto vo všeobecnovzdelávacom predmete informatika je potrebné dôkladnejšie sa zamerať na štúdium základných univerzálnych pojmov, ktoré prekračujú súčasné technológie. Všeobecnovzdelávací predmet informatika v spojení s informačnými technológiami vytvára platformu pre všetky ďalšie predmety. Dostupné technológie majú poskytnúť vyučovaniu informatiky široký priestor na motiváciu a praktické projekty.

Prehľad výchovných a vzdelávacích stratégií

Výchovno-vzdelávací proces smeruje k tomu, aby žiaci:

- sa oboznámili s pojmami údaj a informácia, s rôznymi typmi údajov, s ich zbieraním, uchovávaním, zobrazovaním, spracovaním a prezentovaním, t.j. s manipuláciami s údajmi;
- sa oboznámili so systémami na spracovanie údajov – z pohľadu ich architektúry (počítač, prídavné zariadenia, médiá, komunikácie) a logickej štruktúry (napr. operačný systém);

- pochopili, že aplikácie sú programy, ktoré umožňujú riešiť určité triedy úloh a problémov; chápali aplikáciu ako súbor úzko súvisiacich algoritmov na spracovanie údajov (realizovaných v niektorom konkrétnom systéme), oboznámili sa s hlavnými triedami úloh a problémov, ktoré sa riešia prostriedkami informačných technológií;
- zvládli základné vlastnosti a funkcie operačného systému a poznali rôzne druhy softwaru podľa oblastí jeho použitia;
- sa naučili pracovať v prostredí bežných aplikačných programov (nezávisle od platformy), naučili sa efektívne vyhľadávať informácie uložené na pamäťových médiách alebo na sieti a naučili sa komunikovať cez sieť;
- sa naučili prezentovať získané informácie uchovávať a prenášať medzi aplikáciami;
- oboznámili sa so základnými pojmami internetu, počítačovou sieťou, so službami internetu, neinteraktívnou a interaktívnou komunikáciou, bezpečnosťou na internete;
- si rozvíjali svoje schopnosti kooperácie a komunikácie (naučili sa spolupracovať v skupine pri riešení problému, zostaviť plán práce, špecifikovať podproblémy, distribuovať ich v skupine, vysvetliť problém ďalšiemu žiakovi, riešiť podproblémy, zhromaždiť výsledky, zostaviť ich do celkového riešenia, verejne so skupinou o ňom referovať);
- nadobudli schopnosti potrebné pre prácu podľa zamerania svojho odboru riešením aplikovaných úloh (sformulovať problém, získať informácie z primeraných zdrojov, hľadať riešenie a príčinné súvislosti, sformulovať písomne a ústne názor, diskutovať o ňom, robiť závery) a rozvíjali si logické myslenie;
- si rozvíjali svoju osobnosť, tvorivosť (vedieť si zvoliť médium na vyjadrenie svojich myšlienok, názorov a pocitov), logické myslenie, zodpovednosť, morálne a vôľové vlastnosti, húževnatosť, sebakritickosť a snažili sa o sebazvedelávanie;
- sa naučili rešpektovať intelektuálne vlastníctvo a autorstvo informatických produktov, systémov a aplikácií (aby chápali, že informácie, údaje a programy sú produkty intelektuálnej práce, sú predmetmi vlastníctva a majú hodnotu), pochopili sociálne, etické a právne aspekty informatiky;
- sa zoznámili s princípmi práce počítača, s časťami počítača, so vstupnými a výstupnými zariadeniami a ich parametrami;
- zaoberať sa etickými morálnymi a spoločenskými aspektmi informatiky;
- zoznámiť sa so špecifickými postupmi riešenia problémov prostredníctvom IKT;

Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania:

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy	Formy práce
Bezpečnosť a hygiena pri práci	Informačnoreceptívna – výklad Reproduktívna – riadený rozhovor	Frontálna výučba Individuálna práca žiakov
Informačná spoločnosť	Informačnoreceptívna – výklad Reproduktívna – riadený rozhovor	Frontálna výučba Individuálna práca žiakov
Princípy fungovania IKT	Informačnoreceptívna – výklad Heuristická – riešenie problémov, rozhovor Demonštračná – riešenie praktických úloh	Frontálna výučba Individuálna práca žiakov Pozorovanie Práca s internetom
Informácie okolo nás	Informačnoreceptívna – výklad Heuristická – riešenie problémov, rozhovor Demonštračná – riešenie praktických úloh	Frontálna výučba Individuálna práca žiakov Pozorovanie Práca s internetom

Komunikácia prostredníctvom IKT	Informačnoreceptívna – výklad Heuristická – riešenie problémov, rozhovor Demonštračná – riešenie praktických úloh	Frontálna výučba Individuálna práca žiakov Pozorovanie Práca s internetom
Postupy, riešenie problémov, algoritmické myslenie	Informačnoreceptívna – výklad Reproduktívna – riadený rozhovor	Frontálna výučba Individuálna práca žiakov

Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa budú využívať nasledovné učebné zdroje:

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje (internet, knižnica,...)
Bezpečnosť a hygiena pri práci	Příhoda P. a kol.: <i>Počítač pro začátečníky</i> , Rubico, Olomouc, 2003 Daňhelková V.: <i>Microsoft Word pro školy</i> , Computer Press, Brno, 2004 Navrátil P.: <i>Microsoft Word 2000 (2003)</i> , Computer media, Králice na Hané, 2004 www.infovek.sk	Počítač s internetom Dataprojektor Tabuľa	Počítač Skener Tlačiareň USB kľúč, CD, DVD, disketa Ostatné HW časti počítača Fotoaparát	Zvukové nahrávky Video nahrávky Kundráková H. a kol.: <i>Nová maturita Informatika</i> , Príroda, Bratislava, 2005 Hlavenka J. a kol.: <i>Nový výkladový slovník výpočetní techniky</i> , Computer Press, Brno www.gmail.com www.google.com www.wikipedia.org www.zamzar.com www.wolframalpha.com
Informačná spoločnosť				
Princípy fungovania IKT				
Informácie okolo nás				
Komunikácia prostredníctvom IKT				
Postupy, riešenie problémov, algoritmické myslenie				

Ročník: PRVÝ

Rozpis učiva predmetu: informatika			1 hod. týždenne; spolu 34 vyučovacích hodín;			
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritéria hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Bezpečnosť a hygiena pri práci	2		Žiak má:	Žiak:		
Bezpečnosť pri práci	1	Anatómia a fyziológia (1. roč.) Prvá pomoc (2. roč.)	Oboznámiť sa so zásadami a pravidlami práce v laboratóriu a pri práci s počítačom.	Dodržiava dohodnuté pravidlá a zásady pri práci s počítačom a v laboratóriu.	Písomné skúšanie	Test
Ergonómia	1					
Informačná spoločnosť	3		Žiak má:	Žiak:		
Súčasný trendy IKT	1	Psychológia v ošetrovateľstve (1. roč.)	Poznať súčasný trendy IKT. Oboznámiť sa s pravidlami copyrightu. Charakterizovať činnosť počítač. vírusov a princíp práce antivírusových programov. Dodržiavať zásady právnej ochrany programov. Oboznámiť sa s cenami SW a HW. Diskutovať o triedení elektrotechnického odpadu, vplyve odpadu na životné prostredie. Diskutovať o problémoch v medziľudských vzťahoch a rodine, spôsobených závislosťami na internete, hrách a pod..	Pozná súčasný trendy IKT, možnosti vzdelávania využitím IKT. Charakterizuje činnosť počítačových vírusov a princíp práce antivírusových programov. Dodržiava zásady právnej ochrany pri práci s počítačom a jednotlivými programami. Má prehľad o cenách SW a HW. Diskutuje o triedení elektrotechnického odpadu, vplyve odpadu na životné prostredie. Diskutuje o problémoch v medziľudských vzťahoch a rodine, ktoré sú spôsobené závislosťami na internete, hrách a pod. Diskutuje o ich prevencii a liečbe.	Ústne skúšanie	Ústne odpovede Projekt
Autorské práva a právna ochrana programov	1					
Počítačové vírusy a antivírusové programy	1					
Princípy fungovania IKT	3		Žiak má:	Žiak:		
Počítač	1	Cudzí jazyk (1. až 4. roč.)	Obsluhovať počítač	Obsluhuje počítač a jeho	Ústne skúšanie	Ústne odpovede

 MS Windows	2		a jeho prídavné zariadenia.  Rozlišovať medzi HW a SW vybavením počítača. Oboznámiť sa s cenami HW a SW.  Vedieť vymenovať niektoré typy počítačov, výhody, rozdelenie a architektúru počítačových sietí, niektoré nové informačnokomunikačné prostriedky a porozprávať o ich využití v praxi.  Vedieť vymenovať výhody a nevýhody MS Windows.  Pracovať so súbormi, zložkami.	prídavné zariadenia.  Rozlišuje medzi HW a SW vybavením počítača, má predstavu o cenách HW a SW.  Vie vymenovať niektoré typy počítačov, výhody, rozdelenie a architektúru počítačových sietí, niektoré nové informačnokomunikačné prostriedky a rozpráva o ich využití v praxi.  Orientuje sa na pracovnej ploche. Vie vymenovať výhody a nevýhody MS Windows.  Presúva, kopíruje, odstraňuje súbory a zložky.		Projekt
Informácie okolo nás	22		Žiak má:	Žiak:		
 MS Word	7	Cudzí jazyk (1. až 4. roč.)	 Vytvoriť a zmeniť textový dokument. Vkladať a formátovať písmo, obrázky, tabuľky a iné objekty podľa požadovaných kritérií.  Dodržiavať normy a zásady pri písaní úradných dokumentov. Dbáť na estetickú úpravu a prehľadnosť.	 Vytvoriť a zmeniť textový dokument. Vkladať a formátuje písmo, obrázky, tabuľky a iné objekty podľa požadovaných kritérií.  Dodržiava normy a zásady pri písaní úradných dokumentov. Dbá na estetickú úpravu a prehľadnosť.	Praktické a písomné skúšanie Ústne frontálne skúšanie	Projekt Praktická ukážka Ústne odpovede
 MS Excel	8	Ekonomika v zdravotníctve a v sociálnej službe (3. roč.)	 Spracovať údaje, zapísať ich do tabuľky, hodnoty prepočítať pomocou vzorcov a automatických funkcií a vytvoriť graf.  Dbáť na estetickú úpravu a prehľadnosť.  Využiť aplikáciu pri vypracovaní a spravovaní financií.	 Žiak správne aplikuje nadobudnuté poznatky pri práci s tabuľkou a grafom. Pri práci využíval vzorce a objekty.  Dbá na estetickú úpravu a prehľadnosť.  Využívať aplikáciu pri vypracovaní a spravovaní financií.	Praktické a písomné skúšanie Ústne frontálne skúšanie	Projekt Praktická ukážka Ústne odpovede
 MS Power Point	7	Pedagogika	 Pozrieť, zmeniť a	 Pozrie, zmení a vytvorí	Praktické a písomné	Projekt

		v ošetrovateľstve (2.roč.)	vytvoriť novú prezentáciu. ✚ Vložiť text, tabuľky, grafy, zvuk, video a iné objekty. ✚ Dbáť na estetickú úpravu a prehľadnosť.	novú prezentáciu. ✚ Vloží text, tabuľky, grafy, zvuk, video a iné objekty. ✚ Dbá na estetickú úpravu a prehľadnosť.	skúšanie Ústne frontálne skúšanie	Praktická ukážka Ústne odpovede
Komunikácia prostredníctvom IKT	3		Žiak má:	Žiak:		
✚ Komunikácia prostredníctvom internetu	3	Psychológia v ošetrovateľstve (1. roč.) Komunikácia v ošetrovateľstve (1. a 2. roč.) Cudzí jazyk (1. až 4. roč.)	✚ Diskutovať o ochrane osobných údajov na internete a oboznámiť sa s nástrahami a bezpečnostnými opatreniami pri práci s internetom. ✚ Poznať a dodržiavať pravidlá Netikety. ✚ Vyhľadať a spracovať informácie podľa zadanych kritérií. ✚ Poslať e-mail, v e-maile poslať prílohu. Pri písaní e-mailu dbať na estetickú úpravu, správnu formuláciu a štylizáciu viet. ✚ Oboznámiť sa so službami poskytovanými finančnými inštitúciami, bezpečnosťou a nástrahami spojenými s ich používaním.	✚ Diskutuje o ochrane osobných údajov na internete a oboznámi sa s nástrahami a bezpečnostnými opatreniami pri práci s internetom. ✚ Pozná a dodržiava pravidlá Netikety. ✚ Vyhľadá a spracuje informácie podľa zadanych kritérií. ✚ Pošle e-mail, v e-maile pošle prílohu. Pri písaní e-mailu dbá na estetickú úpravu, správnu formuláciu a štylizáciu viet. ✚ Oboznámi sa so službami poskytovanými finančnými inštitúciami, bezpečnosťou a nástrahami spojenými s ich používaním.	Praktické a písomné skúšanie Ústne frontálne skúšanie	Projekt Praktická ukážka Ústne odpovede
Postupy, riešenie problémov, algoritmické myslenie	1		Žiak má:	Žiak:		
✚ Postupy, riešenie problémov, algoritmické myslenie	1		✚ Algoritmicky myslieť, uvažovať nad riešením problémov prostredníctvom IKT a riešenia aplikovať.	✚ Algoritmicky myslí, uvažuje nad riešením problémov prostredníctvom IKT a riešenia aplikuje.	Ústne skúšanie	Ústne odpovede

Názov predmetu	EKONOMIKA V ZDRAVOTNÍCTVE A V SOCIÁLNEJ SLUŽBE
Časový rozsah výučby	2 (2) hodina týždenne 1.polrok, spolu 34 vyučovacích hodín
Ročník	tretí
Kód a názov študijného odboru	5317 7 diplomovaná všeobecná sestra
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

Charakteristika predmetu

Predmet ekonomika sa v rámci štátneho programu (ISCED 3) vyučuje ako súčasť odbornej zložky vzdelávania. Jeho ťažisko je v teoretických poznatkoch, ktoré si žiak musí osvojiť podľa štandardov profilu absolventa.

V uvedenom predmete sa žiaci oboznamujú s podstatou a charakterom zdravotníckych služieb v trhovej ekonomike. Spoznávajú jednotlivé druhy ekonómie, špecifikujú typy ekonomík. Definujú podnikateľskú činnosť, trh a trhový mechanizmus.

V obsahu sú zahrnuté poznatky z oblasti trhovej ekonomiky, foriem a podmienok podnikania, daňovej sústavy a zákona o účtovníctve. Predmet poskytuje základné vedomosti z jednoduchého a podvojného účtovníctva, evidencie a inventarizácie majetku a daňovej sústavy, s ktorými sa budú žiaci stretávať v privátnej praxi a podnikateľskej činnosti vo fyzioterapii.

Pri využívaní vhodných foriem vyučovania sa výučba predmetu stane prostriedkom na správne ekonomické tvorivé myslenie.

Metódy, formy a prostriedky vyučovania ekonomiky majú stimulovať rozvoj poznávacích schopností žiakov, podporovať ich cieľavedomosť, samostatnosť a tvorivosť. Uprednostňujeme také stratégie vyučovania, pri ktorých žiak ako aktívny subjekt v procese výučby má možnosť spolurozhodovať a spolupracovať, učiteľ zase má povinnosť motivovať, povzbudzovať a viesť žiaka k čo najlepším výkonom a podporovať jeho aktivity.

Pri výučbe používame formu výkladu, riadeného rozhovoru a modelových situácií, pri ktorých mnohé ekonomické princípy žiak pochopí jednoduchšie. Výučba je efektívnejšia, ak prebieha formou diskusie. Vyučovací predmet kladie zvýšené požiadavky na vyučujúceho, jeho sústavný kontakt s praxou, osvojenie si nových právnych predpisov a progresívnych foriem výučby ekonomiky.

Hodnotenie žiakov bude založené na kritériách hodnotenia v každom vzdelávacom výstupe. Klasifikácia bude vychádzať z pravidiel hodnotenia tohto školského vzdelávacieho programu. Použijú sa adekvátne metódy a prostriedky hodnotenia.

Výučba bude prebiehať v bežnej triede.

Ciele vyučovacieho predmetu

Cieľom vyučovacieho predmetu ekonomiky v študijnom odbore 53 17 7 diplomovaný fyzioterapeut je aplikovať získané teoretické vedomosti do praxe pri poskytovaní zdravotníckych služieb. Viesť žiakov k pochopeniu elementárnych pojmov a princípov trhovej ekonomiky. Poukázať na podstatu, ciele a právne formy podnikania. Poskytnúť žiakom primeraný teoretický základ pre aplikáciu získaných poznatkov. Oboznámiť žiakov s prejavmi riešenia ekonomických situácií v teoretickej i praktickej činnosti, a tak ich pripraviť na reálny život.

Prehľad výchovných a vzdelávacích stratégií:

Vo vyučovacom predmete ekonomika využívame pre utváranie a rozvíjanie nasledujúcich kľúčových kompetencií výchovné a vzdelávacie stratégie, ktoré žiakom umožňujú:

Komunikatívne a sociálne interakčné spôsobilosti

- ✚ Sprostredkovať informácie vhodným spôsobom (video, text, hovorené slovo, diagram) tak, aby každý každému porozumel,
- ✚ vyjadriť alebo formulovať (jednoznačne) vlastný názor a záver,
- ✚ kriticky hodnotiť informácie (text),

- ✚ správne interpretovať získané fakty, vyvodzovať z nich závery a dôsledky.

Interpersonálne a intrapersonálne spôsobilosti

- ✚ rozvíjať prácu v kolektíve, v družnej a priateľskej atmosfére,
- ✚ osvojiť si pocit zodpovednosti za seba a spoluzodpovednosti za prácu v kolektíve,
- ✚ hodnotiť a rešpektovať svoju vlastnú prácu a prácu druhých.

Schopnosti riešiť problémy

- ✚ rozpoznávať problémy v priebehu ich vzdelávania využívaním všetkých metód a prostriedkov, ktoré majú v danom okamihu k dispozícii (pozorovanie a pod.),
- ✚ vyjadriť alebo formulovať (jednoznačne) problém, ktorý sa objaví pri ich odbornom vzdelávaní,
- ✚ hľadať, navrhovať alebo používať ďalšie metódy, informácie alebo nástroje, ktoré by mohli prispieť k riešeniu daného problému, pokiaľ doteraz používané metódy, informácie a prostriedky nevedli k cieľu,
- ✚ posudzovať riešenie daného problému z hľadiska jeho správnosti, jednoznačnosti alebo efektívnosti a na základe týchto hľadísk prípadne porovnávať aj rôzne riešenia daného problému,
- ✚ korigovať nesprávne riešenia problému,
- ✚ používať osvojené metódy riešenia aj v iných oblastiach vzdelávania žiakov, pokiaľ sú dané metódy v týchto oblastiach aplikovateľné.

Spôsobilosti využívať informačné technológie

- ✚ získavať informácie v priebehu ich vzdelávania využívaním všetkých metód a prostriedkov, ktoré majú v danom okamihu k dispozícii,
- ✚ zhromažďovať, triediť, posudzovať a využívať informácie, ktoré by mohli prispieť k riešeniu daného problému alebo osvojiť si nové poznatky.

Spôsobilosť efektívne reagovať na zmeny ekonomického prostredia

- ✚ porozumieť základným pojmom v oblasti finančníctva a sveta peňazí,
- ✚ zveľaďovať a chrániť svoj majetok, porozumieť a orientovať sa v zabezpečovaní základných ľudských a ekonomických potrieb jednotlivca a rodiny.

Spôsobilosť byť demokratickým občanom

- ✚ formulovať a prezentovať svoje postoje v priebehu ich vzdelávania využívaním všetkých metód a prostriedkov, ktoré majú v danom okamihu k dispozícii,
- ✚ preukázať vlastnú zodpovednosť za zverené veci, za svoje vlastné správanie sa, zdravie a spoluzodpovednosť za životné prostredie alebo stav spoločnosti ako celku.

Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy	Formy práce
Zdravotnícke služby v trhovej ekonomike	Informačnoreceptívna - výklad Reproduktívna – rozhovor	Frontálna výučba Frontálna a individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov Práca s knihou
Podnikateľská činnosť	Informačnoreceptívna - výklad Reproduktívna – rozhovor Heuristická - rozhovor, riešenie úloh	Frontálna výučba Frontálna a individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov Práca s knihou
Ekonomické aspekty podnikania	Informačnoreceptívna - výklad Reproduktívna – rozhovor Heuristická - rozhovor, riešenie úloh	Frontálna výučba Frontálna a individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov Práca s knihou
Dane	Informačnoreceptívna - výklad	Frontálna výučba

	Reproduktívna – rozhovor Heuristická - rozhovor, riešenie úloh	Frontálna a individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov Práca o originálnymi tlačivami
--	---	--

Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje (internet, knižnica, ...)
Zdravotnícke služby v trhovej ekonomike		PC Tabuľa	Učebnica ekonomiky	Internet
Podnikateľská činnosť		Tabuľa	Učebnica ekonomiky Prezentácia	Internet
Ekonomické aspekty podnikania		Meotar Tabuľa	Učebnica ekonomiky	Internet
Dane		Tabuľa	Učebnica ekonomiky	Internet

ROČNÍK: TRETÍ

ROZPIS UČIVA PREDMETU: EKONOMIKA V ZDRAVOTNÍCTVE A V SOCIÁLNEJ SLUŽBE				2 (2) hodiny týždenne, spolu 34 vyučovacích hodín prvý polrok		
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzipredmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Zdravotnícke služby v trhovej ekonomike	8		Žiak má:	Žiak:		
Podstata a charakter zdravotníckych služieb	2		Definovať zdravotníctvo, zdravotnícke služby, ich charakter a význam	Definuje zdravotníctvo, zdravotnícke služby Vie určiť ich význam Špecifikuje tovar a služby Vie opísať výrobné faktory Analyzuje výrobný proces	Ústne frontálne skúšanie	Ústne odpovede
Ekonomická podstata zdravotníckych služieb v trhovej ekonomike	6		Definovať pojem ekonómia a ekonomika Vedieť vymenovať typy ekonomík Vysvetliť pojem trhovú ekonomiku, formy trhu, subjekty trhu, trhovú rovnováhu, trhovú mechanizmus	Definuje pojem ekonómia a ekonomika Vysvetli podstatu pozitívnej a normatívnej ekonómie Charakterizuje typy ekonomík Charakterizuje trh Rozlišuje formy trhov Klasifikuje subjekty trhu Vie opísať fungovanie trhového mechanizmu Vie vysvetliť rovnováhu trhu Vie nakresliť krivku ponuky a dopytu Vie špecifikovať konkurenciu	Ústne frontálne skúšanie Písomné skúšanie	Ústne odpovede test
Podnikateľská činnosť	4		Žiak má:	Žiak:		
Podnikanie a jeho formy	2		Vysvetliť podstatu podnikania a charakterizovať formy podnikov	Vie vysvetliť podstatu podnikania Vymenuje obchodné spoločnosti a vie ich charakterizovať	Frontálne ústne skúšanie	Ústne odpovede

			Poznať druhy podnikov z hľadiska veľkosti, predmetu činnosti, organizačno-právnej formy	Vie charakterizovať podnik jednotlivca a typy živností		
Podmienky, subjekty a obsah podnikania	2		Definovať podnik, ekonomickú samostatnosť, právu subjektivitu	- Definuje pojem podnikanie, podnikateľ, podnik - Pozná právne normy, ktoré upravujú oblasť podnikania - Vie čo je Obchodný register - Vie ako si založiť živnosť	Ústne skúšanie Písomné skúšanie	Ústna odpoveď test
Ekonomické aspekty podnikania	16		Žiak má:	Žiak:		
Zákon o účtovníctve č. 431/2002 v znení neskorších predpisov	2		Osvojiť si najdôležitejšie úlohy a funkcie účtovníctva	Charakterizuje pravidlá účtovania a pojmy súvisiace s účtovnou dokumentáciou	Ústne frontálne skúšanie	Ústna odpoveď
Účtovníctvo – základné odlišnosti jednoduchého a podvojného účtovníctva	8		- Definovať základy podvojného účtovníctva – aktíva, pasíva, súvaha - Vedieť vymenovať podstatu, význam a pojmy súvisiace s účtovnou dokumentáciou v podvojnom účtovníctve - Definovať základy jednoduchého účtovníctva - Rozlíšiť rozdiel medzi podvojným a jednoduchým účtovníctvom	- Pozná rámcovú účtovnú osnovu - Vie opísať účtovný rozvrh - Vie vysvetliť pojem aktíva, pasíva a súvaha - Rozlišuje rozdiel medzi aktívami a pasívami - Vie vysvetliť podstatu súvahy - Vie formulovať podstatu účtovnej dokumentácie - Charakterizuje pojmy peňažný denník, účtovný doklad, hlavná kniha, účtovný záznam, účtovná uzávierka a závierka - Vie definovať základy jednoduchého účtovníctva - Rozlišuje rozdiel medzi podvojným a jednoduchým účtovníctvom	Ústne frontálne skúšanie	Ústna odpoveď
Majetok – evidencia, inventarizácia	6		- Charakterizovať členenie majetku na dlhodobý a krátkodobý, investičný a obežný - Charakterizovať zdroje	- Ovláda členenie majetku a zdroje krytia - Vie definovať pojmy obstarávanie, oceňovanie, opotrebovanie,	Ústne frontálne skúšanie Písomné skúšanie	Ústna odpoveď test

			- krytia definovať obstarávanie, oceňovanie, opotrebovanie, odpisovanie investičného majetku - Poznať význam inventarizácia majetku	- odpisovanie investičného majetku - Vie definovať inventarizáciu majetku		
Dane	6		Žiak má:	Žiak:		
Sústava daní	6		- Orientovať sa v komplexe daní SR - Vysvetliť, čo je daňová sústava, priame a nepriame dane - Vedieť, čo je daň zo závislej činnosti, DHP a daň z príjmov obyvateľstva	- Vie vysvetliť komplex daní SR - Orientuje sa v termínoch priame a nepriame dane a ich vzájomných vzťahoch - Osvojuje si pojmy daň zo závislej činnosti, DHP a daň z príjmov obyvateľstva a vie vysvetliť ich charakteristiky	Ústne frontálne skúšanie Písomné skúšanie	Ústna odpoveď test

Názov predmetu	Kondičná príprava
Časový rozsah výučby	ročník 1 hodina týždenne, spolu 34 hodín ročník 1 hodina týždenne, spolu 34 hodín ročník 1 hodina týždenne, spolu 34 hodín
Ročník	prvý, druhý a tretí
Kód a názov študijného odboru	5325 7 diplomovaná všeobecná sestra
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

Charakteristika predmetu

Vzdelávacia oblasť predmetu kondičná príprava vytvára priestor na realizáciu a uvedenie si potreby celoživotnej starostlivosti žiakov o svoje zdravie, osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností vo výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít. Poskytuje základné informácie o biologických, fyzických, pohybových, psychologických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Obsah predmetu bol doplnený o Národný štandard finančnej gramotnosti schválenej MŠ SR a MF SR dňa 30.10. 2008.

Žiak získava 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 upevnenia 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. Získa vedomosti a zručnosti o zdravotne a výkonnostne orientovanej zdatnosti a telovýchovných činnostiach z viacerých druhov športových disciplín. Je vedený k pochopeniu kvality pohybu ako dôležitej súčasti svojho komplexného rozvoja, k zorientovaniu sa vo výbere pohybu pri vyskytujúcich sa zdravotných poruchách a ich prevencii, k poznaniu kompenzačných a regeneračných aktivít a ich uplatneniu v režime dňa.

Na jednotlivých stupňoch vzdelávania postupne získaný komplex predmetových a kľúčových kompetencií spolu s osvojenými 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 kondičnej prípravy.

Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecným cieľom ako vyučovacieho predmetu kondičnej prípravy 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 (šport v chápaní akejkoľvek pohybovej aktivity v zmysle Európskej charty o športe z roku 1992), utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu v nadväznosti na ich záujmy a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie.

Špecifickým cieľom predmetu je, aby žiaci :

- porozumeli zdraviu ako subjektívnej a objektívnej hodnotovej kategórii, prebrali zodpovednosť za svoje zdravie;
- vedeli hodnotovo rozlišovať základné determinanty zdravia, pohybovej gramotnosti jednotlivca;
- osvojili si vedomosti a zručnosti, ktoré súvisia so starostlivosťou o svoje telo, s aktívnym pohybovým režimom, s osobným športovým výkonom, zdravým životným štýlom a zdravím;
- vedeli aplikovať a napláňovať si spôsoby rozvoja pohybových schopností pri zlepšovaní svojej pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti;
- porozumeli pozitívnemu pôsobeniu špecifických pohybových činností pri zdravotných poruchách a zdravotných oslabeniach, pri prevencii proti rozvoju civilizačných ochorení;
- boli schopní zhodnotiť svoje pohybové možnosti, zorganizovať si svoj pohybový režim a zapojiť sa do spoluorganizovania športovej činnosti pre iných;
- rozumeli vybraným športovým disciplínam, vzdelávacej, výchovnej, socializačnej a regeneračnej funkcii športových činností;
- osvojili si poznanie, že prevencia je hlavný nástroj ochrany zdravia a získali zručnosti poskytnutia prvej pomoci;
- racionálne jednali pri prekonávaní prekážok v situáciách osobného a verejného ohrozenia.

Prehľad výchovných a vzdelávacích stratégií:

Vo vyučovacom predmete telesná výchova vyžívame pre utváranie a rozvíjanie nasledujúcich kľúčových kompetencií výchovné a vzdelávacie stratégie, ktoré žiakom umožňujú:

Schopnosti riešiť problémy

- rozpoznávať problémy v priebehu ich vzdelávania využívaním všetkých metód a prostriedkov, ktoré majú v danom okamihu k dispozícii,
- vyjadriť alebo formulovať (jednoznačne) problém, ktorý sa objaví pri ich vzdelávaní,
- hľadať, navrhovať alebo používať ďalšie metódy, informácie alebo nástroje, ktoré by mohli prispieť k riešeniu daného problému, pokiaľ doteraz používané metódy, informácie a prostriedky nevedli k cieľu,
- posudzovať riešenie daného problému z hľadiska jeho správnosti, jednoznačnosti alebo efektívnosti a na základe týchto hľadísk prípadne porovnávať aj rôzne riešenia daného problému,
- korigovať nesprávne riešenia problému,
- používať osvojené metódy riešenia problémov aj v iných oblastiach vzdelávania žiakov, pokiaľ sú dané metódy v týchto oblastiach aplikovateľné.

Spôsobilosti využívať informačné technológie

- získavať informácie v priebehu ich odborného vzdelávania využívaním všetkých metód a prostriedkov, ktoré majú v danom okamihu k dispozícii,
- zhromažďovať, triediť, posudzovať a využívať informácie, ktoré by mohli prispieť k riešeniu daného problému alebo osvojiť si nové poznatky.

Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy	Formy práce
1. ročník		
Teoretické vedomosti	Informačnéreceptívna - výklad Reproduktívna – riadený rozhovor	Frontálna výučba a individuálna práca žiakov
Gymnastika	Informačnéreceptívna - výklad Praktická- cvičenie	Frontálna výučba individuálna práca žiakov
Športové hry	Informačnéreceptívna - výklad Praktická- cvičenie	Frontálna výučba individuálna práca žiakov
Kalanetika	Informačnéreceptívna - výklad Praktická- cvičenie	Frontálna výučba individuálna práca žiakov
Kondičná kulturistika, strečing	Informačnéreceptívna - výklad Praktická- cvičenie	Frontálna výučba individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov
Jóga	Informačnéreceptívna - výklad Praktická- cvičenie	Frontálna výučba individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov
2. ročník		
Teoretické vedomosti	Informačnéreceptívna - výklad Reproduktívna – riadený rozhovor	Frontálna výučba a individuálna práca žiakov
Pilatesové cvičenia, cvičenie na fitloptách, cvičenie s overbalmi	Informačnéreceptívna - výklad Praktická- cvičenie	Frontálna výučba individuálna práca žiakov
Športové hry	Informačnéreceptívna - výklad	Frontálna výučba

	Praktická- cvičenie	individuálna práca žiakov
Kalanetika	Informačnéreceptívna výklad Praktická- cvičenie	- Frontálna výučba individuálna práca žiakov
Aeróbna gymnastika	Informačnéreceptívna výklad Praktická- cvičenie	- Frontálna výučba individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov
Jóga, strečing	Informačnéreceptívna výklad Praktická- cvičenie	- Frontálna výučba individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov
Plávanie	Informačnéreceptívna výklad Praktická- cvičenie	- Frontálna výučba individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov
3.ročník		
Teoretické vedomosti	Informačnéreceptívna výklad Reproduktívna – riadený rozhovor	- Frontálna výučba a individuálna práca žiakov
Plávanie	Informačnéreceptívna výklad Praktická- cvičenie	- Frontálna výučba individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov
Jóga	Informačnéreceptívna výklad Praktická- cvičenie	- Frontálna výučba individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov
Kondičná kulturistika, strečing	Informačnéreceptívna výklad Praktická- cvičenie	- Frontálna výučba individuálna práca žiakov Skupinová práca žiakov
Kalanetika	Informačnéreceptívna výklad Praktická- cvičenie	- Frontálna výučba individuálna práca žiakov
Športové hry	Informačnéreceptívna výklad Praktická- cvičenie	- Frontálna výučba individuálna práca žiakov skupinová práca
Aeróbna gymnastika	Informačnéreceptívna výklad	- Frontálna výučba
Pilatesové cvičenia, cvičenie na fitloptách, cvičenie s overbalmi	Informačnéreceptívna výklad Praktická- cvičenie	- Frontálna výučba individuálna práca žiakov

Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Materiálne výučbové prostriedky
Teoretické vedomosti	Choutka, M. - Dovalil, J. : Sportovní trénink. Olympia, Karolinum.1991. Dovalil, J. : Malá encyklopedie sportovního tréninku. Praha, 1982. Choutka, M. : Teorie a didaktika sportu. Praha, 1983. Karol, F.: Základy športového tréningu. Nitra, 1997 Labudová J.: Zdravotné cvičebné komplexy pre ženy, Šport. Bratislava. 1989	Obrazový materiál
Gymnastika	Metodická príručka pre učiteľov telesnej výchovy. Bratislava 2009 Hatiar a kol. : Šport. gymnastika. 1992. Libra, J. a kol. : Teorie a didaktika sportovní gymnastiky. Praha. 1982. Gajdoš, A. - Jašek : Šport. gymnastika - história a súčasnosť. Šport. 1988. Gájer - Gajdoš : Teória a didaktika gymnastiky 1982.	Žinenky, gymnastický koberec, video
Športové hry	Slovík, J. a kol. : Teória a didaktika šport. hier Bratislava. UK. 1992. Dobrá, L. : Didaktika sport. her.(2.vyd.). Praha. SPN. 1988.	Lopty, sieť
Kalanetika	Buzková, K. Kalanetika. Praha : Olympia, 1994. Pinckneyová,C.:Kalanetika, Ikar 1993	Žinenky, video
Kondičná kulturistika, strečing	Šimonek,J.-Zrubák,A. a kol.: Základy kondičnej prípravy v športe Hrčka,J. - Kos,B.: Základná gymnastika. Bratislava. SPN. 1972. Kos, B. : Abeceda gymnastiky. Učeb. texty. Praha. STN. 1976. Poláček, M. : Joga. Bratislava. Šport.1990. Šterc, J. : Telocvičné názvoslovie. Praha. 1964. Chovan, J. : Názvoslovie teles. cvičení a ich triedenie. Bratislava. SPN. 1972.	Žinenky, video, činky
Jóga	Lysebeth, A.: Jóga. Praha. AGRO. 2008 Paramahans Swami Maheshwaramananda: Joga v dennom živote, Osveta. Martin 1990	Žinenky, video
Plávanie	Benčuriková,L.-Macejková,Y.Základné plávanie. Bratislava 2005	obrazový materiál
Pilatesové cvičenia, cvičenie na fitloptách, cvičenie s overbalmi	Beko,Majerník.:Metodická príručka k diagnostike držania tela Ungarová,A.:Pilatesove cvičenia.Ikar. 2003 Gallagherová-Mundyová,C.:Cvičme doma s fitloptami.Ikar.2007	Video, obrazový materiál, internetový zdroj
Aeróbna gymnastika	Kyselovičová,O.: Športový aerobik v školskej telesnej výchove. Bratislava 2009	Video

ROČNÍK: PRVÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU : Kondičná príprava			1 hodina týždenne, spolu 34 vyučovacích hodín			
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzi predmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
TEORETICKÉ VEDOMOSTI	2		Žiak má:	Žiak:	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
 Hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove.	1	Anatómia a fyziológia	 Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike; vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie; Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.	 Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetlil, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia;  má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike;  vysvetlil pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; vysvetlil zásady primárnej a sekundárnej prevencie. Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne
 Osobitosti telesnej výchovy dievčat a žien.	1	Anatómia a fyziológia	 Identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu.	 Identifikuje telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu.	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne
Gymnastika	8		Žiak má:	Žiak:		

✚ Opakovanie a zdokonaľovanie základných cvičebných tvarov z akrobacie.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Rytmické cvičenie pri hudbe, tvorba pohybového motívu.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Integrovať základné aerobikové pohyby do pohybového motívu, rozvíjať silu, výbušnosť a ohybnosť a správne držanie tela..	✚ Integruje základné aerobikové pohyby do pohybového motívu. Uplatňuje rozvíjajúcu sa silu a ohybnosť pri správnom držaní tela.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Rytmické cvičenie pri hudbe zamerané na posilnenie dolných končatín.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Integrovať základné aerobikové pohyby do pohybového motívu, rozvíjať silu, výbušnosť a ohybnosť a správne držanie tela..	✚ Integruje základné aerobikové pohyby do pohybového motívu. Uplatňuje rozvíjajúcu sa silu a ohybnosť pri správnom držaní tela.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Základné kroky nízkeho aerobiku. Tvorba motívu.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Integrovať základné aerobikové pohyby do pohybového motívu, rozvíjať silu, výbušnosť a ohybnosť a správne držanie tela..	✚ Integruje základné aerobikové pohyby do pohybového motívu. Uplatňuje rozvíjajúcu sa silu a ohybnosť pri správnom držaní tela..	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Základné kroky vysokého aerobiku, tvorba pohybového motívu.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Integrovať základné aerobikové pohyby do pohybového motívu, rozvíjať silu, výbušnosť a ohybnosť a správne držanie tela..	✚ Integruje základné aerobikové pohyby do pohybového motívu. Uplatňuje rozvíjajúcu sa silu a ohybnosť pri správnom držaní tela	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Kombinovaný aerobik. Cvičenie podľa videozáznamu.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Improvizovať pohyb.	✚ Improvizuje pohyb.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

✚ Cvičenie podľa videozáznamu	1	Anatómia a fyziológia	✚ Improvizovať pohyb.	✚ Improvizuje pohyb..	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Cvičenie podľa vlastného výberu.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Športové hry	10		Žiak má:	Žiak:		
✚ Volejbal – odbíjanie prstami a bágrom. ✚ Podanie.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	✚ Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Prihrávky prstami a bágrom, spracovanie prihrávky. ✚ Podanie.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom,	✚ Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

			konať v zásadách fair play.	individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.		
 Smeč, jednoblok.  Podanie, spracovanie podania.	1	Anatómia a fyziológia	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Hra družstiev	1	Anatómia a fyziológia	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Hra družstiev	1	Anatómia a fyziológia	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

			taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.		
- Basketbal – dribling na mieste i v pohybe. - Prihrávky na mieste i v pohybe	1	Anatómia a fyziológia	Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Herné činnosti jednotlivca bez a s loptou.	1	Anatómia a fyziológia	Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play	Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Herné systémy a kombinácie.	1	Anatómia a fyziológia	Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre	Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a	Motivačná Výchovná	Individuálne Skupinovo

			zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play	kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play	Diagnostická	Praktické
 Hra družstiev	1	Anatómia a fyziológia	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Hra družstiev	1	Anatómia a fyziológia	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využitie ich v aktivitách pre zdravie chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
	5		Žiak má:	Žiak:	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia

Kalanetika						
✚ Cvičenie na dolné a horné končatiny.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Cvičenie na brucho a chrbát.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Cvičenie na svaly pánvového dna.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

✚ Cvičenie na sedacie svaly.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Tvorba programu, vyťahovacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Kondičná kulturistika, strečing	5		Žiak má:	Žiak:	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
✚ Význam a zásady posilňovania. ✚ Cvičenie bez náčinia a náradia, prekonávanie hmotnosti tela. ✚ Zásady strečingu.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. ✚ Oboznámiť sa so zásadami strečingu a potrebou vykonávania strečingových cvičení po záťaži.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. ✚ Je oboznámený so zásadami strečingu a potrebou vykonávania	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

				strečingových cvičení po záťaži.		
✚ Cvičenia s náčiním - plné lopty, švihadlá, ľahké činky.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Cvičenia na náradí - lavičky, rebriny, debny. ✚ Vytahovacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Cvičenia na posilňovacích strojoch. ✚ Strečing metódou PNF.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

				prostriedkov.		
- Tvorba programu. - Strečingové cvičenie podľa vlastného výberu.	1	Anatómia a fyziológia,	Uplatniť osvojené poznatky	Uplatňuje osvojené poznatky.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Jóga	4		Žiak má:	Žiak:	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Precvičovanie asán, uvoľňovacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia,	Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tematickom ceku Jóga	Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Precvičovanie asán, dýchacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia,	Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tematickom ceku Jóga	Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

 Precvičovanie asán, dýchacie a uvoľňovacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia,	 Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tématickom ceku Jóga	 Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Precvičovanie asán, dýchacie a uvoľňovacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia,	 Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tématickom ceku Jóga	 Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

ROČNÍK: DRUHÝ

ROZPIS UČIVA PREDMETU : Kondičná príprava			1 hodina týždenne, spolu 34 vyučovacích hodín			
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzi predmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
TEORETICKÉ VEDOMOSTI	2		Žiak má:	Žiak:	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
Hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove.	1	Anatómia a fyziológia,	Vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie; Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.	má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike; vysvetli pojem hygiena a definuje jej význam pre zdravie; vysvetlí zásady primárnej a sekundárnej prevencie. Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne
Osobitosti telesnej výchovy dievčat a žien.	1	Anatómia a fyziológia,	Identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu.	Identifikuje telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu.	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne
Pilatesové cvičenie. Cvičenie na fitloptách. Cvičenie s overbalmi.	10		Žiak má:	Žiak:		
Pilatesové cvičenia - úvod	1	Anatómia a fyziológia,	Oboznámiť sa so zásadami rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. Oboznámiť sa so zásadami správneho držania tela a uplatňovať ich v bežnom živote.	Je oboznámený so zásadami rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov a so zásadami správneho držania tela a uplatňuje ich v bežnom živote.		

✚ Pilatesové cvičenia – posilňovacie a uvoľňovacie cvičenia	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Pilatesové cvičenia – posilňovacie a uvoľňovacie cvičenia	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Ovládať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Ovláda metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov		
✚ Pilatesové cvičenia zamerané na správne držanie tela	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Oboznámiť sa so zásadami správneho držania tela a uplatňovať ich v bežnom živote	✚ Je oboznámený so zásadami správneho držania tela a uplatňuje ich v bežnom živote.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Pilatesové cvičenia zamerané na správne držanie tela.	1	Anatómia a fyziológia, Rekondično-	✚ Ovládať zásady správneho držania tela a uplatňovať ich v bežnom živote.	✚ Ovláda zásady správneho držania tela a uplatňuje ich v bežnom živote.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Pilatesové cvičenia - zhrnutie	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. ✚ Ovládať zásady správneho držania tela a uplatňovať ich v bežnom živote.	✚ Pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. Ovláda zásady správneho držania tela a uplatňuje ich v bežnom živote	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Vyrovnávacie a natáhovacie cvičenia na fitloptách	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Oboznámiť sa s ďalšími cvičeniami zameranými na správne držanie tela s využitím nestabilnej podložky.	✚ Preukázal schopnosť prakticky zvládnuť vybrané pohybové aktivity.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Cvičenie na fitloptách – posilňovacie cvičenia	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sil vlastného tela, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím nestabilnej podložky.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vlastného tela, pozna metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím nestabilnej podložky.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

✚ Cvičenie s overbalmi	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Oboznámiť sa s ďalšími cvičeniami zameranými na správne držanie tela	✚ Je oboznámený so zásadami správneho držania tela a uplatňuje ich v bežnom živote	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Posilňovacie cvičenia s overbalmi	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sil vlastného tela, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vlastného tela, pozna metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov..	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Aeróbna gymnastika	3		Žiak má:	Žiak:		
✚ Základné kroky nízkeho a vysokého aerobiku. Tvorba motívu	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Integrovať základné aerobikové pohyby do pohybového motívu, rozvíjať silu, výbušnosť a ohybnosť a správne držanie tela.	✚ Integruje základné aerobikové pohyby do pohybového motívu. Uplatňuje rozvíjajúcu sa silu a ohybnosť pri správnom držaní tela.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Rytmické cvičenie pri hudbe zamerané na posilnenie končatín.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Integrovať základné aerobikové pohyby do pohybového motívu, rozvíjať silu, výbušnosť a ohybnosť a správne držanie tela..	✚ Integruje základné aerobikové pohyby do pohybového motívu. Uplatňuje rozvíjajúcu sa silu a ohybnosť pri správnom držaní tela.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Kombinovaný aerobik. Cvičenie podľa videozáznamu	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Integrovať základné aerobikové pohyby do pohybového motívu, rozvíjať silu, výbušnosť a ohybnosť a správne držanie tela..	✚ Integruje základné aerobikové pohyby do pohybového motívu. Uplatňuje rozvíjajúcu sa silu a ohybnosť pri správnom držaní tela	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Športové hry	6		Žiak má:	Žiak:		
✚ Volejbal – odbíjanie prstami a bágrom. Podanie.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	✚ Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

				a kolektívnym výkonom a koná v zásadách fair play.		
 Prihrávky prstami a bágrom, spracovanie prihrávky. Podanie	1	Anatómia a fyziológia,	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play..	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom a koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Prihrávky, nahrávky, smeč. Hra.	1	Anatómia a fyziológia,	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play..	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom a koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Basketbal – dribling na mieste i v pohybe. Prihrávky na mieste i v pohybe.	1	Anatómia a fyziológia,	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play..	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom a koná v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Herné činnosti, systémy. Hra.	1	Anatómia a fyziológia,	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike,	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápať	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

			medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom a konať v zásadách fair play.		
✚ Florbal -hra	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair play.	✚ Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými zručnosťami, činnosťami a kombináciami v danej hre a využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom a konať v zásadách fair play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Kalanetika	5		Žiak má:	Žiak:		
✚ Cvičenie na dolné a horné končatiny.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Cvičenie na brucho a chrbát.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Cvičenie na svaly pánvového dna.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

✚ Cvičenie na sedacie svaly.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Tvorba programu, vyťahovacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Kondičná kulturistika strečing	3		Žiak má:	Žiak:		
✚ Cvičenia s náčiním - plné lopty, švihadlá, ľahké činky. Strečing.	1	Anatómia a fyziológia,	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. ✚ Oboznámiť sa so zásadami strečingu a potrebou vykonávania strečingových cvičení po záťaži.	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. ✚ Je oboznámený so zásadami strečingu a potrebou vykonávania strečingových cvičení po záťaži	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Cvičenia na náradí - lavičky, rebriny, debny. Strečing.	1	Anatómia a fyziológia, Rekondično	✚ Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. ✚ Osvojiť strečingové cvičenia	✚ Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. ✚ Má osvojené strečingové cvičenia	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

 Tvorba programu. Strečingové cvičenia podľa vlastného výberu.	1	Anatómia a fyziológia,	 Uplatniť osvojené poznatky	 Uplatňuje osvojené poznatky.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Jóga	3		Žiak má:	Žiak:	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
 Precvičovanie asán, uvoľňovacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia,	 Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tématickom ceku Jóga	 Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetlil, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Precvičovanie asán, dýchacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia, Rekondično-	 Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tématickom ceku Jóga	 Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetlil, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Precvičovanie asán, dýchacie a uvoľňovacie cvičenia. Pozdrav slnku.	1	Anatómia a fyziológia,	 Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tématickom ceku Jóga	 Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetlil, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

				realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy.		
Plávanie	2		Žiak má:	Žiak:		
 Vytrvalostné plávanie	2	Anatómia a fyziológia	Uvedomiť si pôsobenie vodného prostredia na organizmus	Uvedomiuje si pôsobenie vodného prostredia na organizmus	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Prakticky

ROČNÍK: TRETÍ

ROZPIS UČIVA PREDMETU : Kondičná príprava			1 hodina týždenne, spolu 30 vyučovacích hodín			
Názov tematického celku Témy	Hodiny	Medzi predmetové vzťahy	Očakávané vzdelávacie výstupy	Kritériá hodnotenia vzdelávacích výstupov	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
TEORETICKÉ VEDOMOSTI	2		Žiak má:	Žiak:		
 Hygiena a bezpečnosť v telesnej výchove.	1	Anatómia a fyziológia	 Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike; vysvetliť pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; vysvetliť zásady primárnej a sekundárnej prevencie; Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách mládeže a dospelých.	 Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetlil, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia;  má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike;  vysvetlil pojem hygiena a definovať jej význam pre zdravie; vysvetlil zásady primárnej a sekundárnej prevencie. Vedieť zásady a možnosti individuálneho a kolektívneho poistenia pri pohybových aktivitách	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne

				mládeže a dospelých.		
✚ Osobitosti telesnej výchovy dievčat a žien.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Identifikovať telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu.	✚ Identifikuje telesné, psychické, duševné a sociálne aspekty pohybu, športu vo vzťahu k zdraviu.	Motivačná Výchovná Informačná	Individuálne Skupinovo Ústne
Kondičná kulturistika	2		Žiak má:	Žiak:		
✚ Cvičenie s ľahkými činkami. Strečingové cvičenie.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím posilňovacieho náčinia.	✚ Pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím posilňovacieho náčinia	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
✚ Cvičenie s ľahkými činkami. Strečingové cvičenie.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím posilňovacieho náčinia.	✚ Pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím posilňovacieho náčinia	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Aeróbna gymnastika	2		Žiak má:	Žiak:		
✚ Stepaerobik.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja pohybových schopností s využitím rôznych pohybových prostriedkov.	✚ Uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, pozná zásady a metódy rozvoja pohybových schopností s využitím rôznych pohybových prostriedkov	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

Stepaerobik	1	Anatómia a fyziológia	Uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja pohybových schopností s využitím rôznych pohybových prostriedkov.	Uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, pozná zásady a metódy rozvoja pohybových schopností s využitím rôznych pohybových prostriedkov	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Športové hry	7		Žiak má:	Žiak:		
Volejbal – odbíjanie prstami a bágrom, prihrávka, nahrávka podanie	1	Anatómia a fyziológia	Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair-play	Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre, využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair-play	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Hra družstiev	1	Anatómia a fyziológia	Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair-play.	Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre, využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair-play	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Basketbal- prihrávky, dribling, herné činnosti	1	Anatómia a fyziológia	Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, konať v zásadách fair-play.	Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre, využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair-play	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

				kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair-play.		
 Hra družstiev	1	Anatómia a fyziológia	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair-play	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre, využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair-play	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Florbal-základné pravidlá, technika a taktika	1	Anatómia a fyziológia	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair-play.	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre, využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair-play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Florbal-hra	1	Anatómia a fyziológia	 Chápať podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre a využiť ich v aktivitách pre zdravie. Chápať rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair-play.	 Chápe podstatu a súvislosť medzi jednotlivými hernými činnosťami a kombináciami v danej hre, využíva ich v aktivitách pre zdravie. Chápe rozdiel v individuálnej a kolektívnej taktike, medzi individuálnym a kolektívnym výkonom, koná v zásadách fair-play.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Begminton – prihrávky, hra cez sieť	1	Anatómia a fyziológia	 Využiť rôzne zručnosti v aktivitách pre zdravie	 Dokáže využiť rôzne zručnosti v aktivitách pre zdravie	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

Kalnetika	5		Žiak má:	Žiak:	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
 Cvičenie na dolné a horné končatiny.	1	Anatómia a fyziológia	 Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	 Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Cvičenie na brucho a chrbát.	1	Anatómia a fyziológia	 Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	 Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Cvičenie na svaly pánvového dna.	1	Anatómia a fyziológia	 Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	 Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Cvičenie na sedacie svaly.	1	Anatómia a fyziológia	 Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	 Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Tvorba programu, vyťahovacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia	 Diferencovane uplatniť pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	 Diferencovane uplatňuje pôsobenie veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia, poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

Pilatesové cvičenia, cvičenia na fitloptách, cvičenia s overbalmi	5		Žiak má:	Žiak:	Metódy hodnotenia	Prostriedky hodnotenia
- Pilatesové cvičenia – úvod - Pilatesové cvičenia – posilňovacie a uvoľňovacie cvičenia	1	Anatómia a fyziológia	- Oboznámiť sa so zásadami rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. - Oboznámiť sa so zásadami správneho držania tela a uplatňovať ich v bežnom živote.	Je oboznámený so zásadami rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov a so zásadami správneho držania tela a uplatňuje ich v bežnom živote.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Pilatesové cvičenia zamerané na správne držanie tela.	1	Anatómia a fyziológia	Oboznámiť sa so zásadami správneho držania tela a uplatňovať ich v bežnom živote	Je oboznámený so zásadami správneho držania tela a uplatňuje ich v bežnom živote..	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Cvičenie na fitloptách – posilňovacie cvičenia, strečing	1	Anatómia a fyziológia	- Poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. - Ovládať zásady správneho držania tela a uplatňovať ich v bežnom živote.	- Pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. - Ovláda zásady správneho držania tela a uplatňuje ich v bežnom živote	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Vyrovňavacie a natáhovacie cvičenia na fitloptách	1	Anatómia a fyziológia	- Poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. - Ovládať zásady správneho držania tela a uplatňovať ich v bežnom živote.	- Diferencovane uplatňuje - Pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. - Ovláda zásady správneho držania tela a uplatňuje ich v bežnom živote.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Posilňovacie cvičenia s overbalmi	1	Anatómia a fyziológia	- Poznať metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. - Ovládať zásady správneho držania tela a uplatňovať ich v bežnom živote.	- Pozná metódy a zásady rozvoja sily rôznych svalových skupín s využitím viacerých pohybových prostriedkov. - Ovláda zásady správneho držania tela a uplatňuje ich v bežnom živote	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Jóga	5		Žiak má:	Žiak:		

 Dýchacie cvičenia, uvoľňovacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia	 Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tématickom ceku Jóga	 Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetlil, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Precvičovanie asán, dýchacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia	 Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tématickom ceku Jóga	 Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetlil, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Precvičovanie asán, dýchacie a uvoľňovacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia	 Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tématickom ceku Jóga	 Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetlil, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy.	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
 Precvičovanie asán, dýchacie a uvoľňovacie cvičenia.	1	Anatómia a fyziológia	 Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosti diskutovať o	 Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetlil, ako pohybové aktivity	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické

			problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tématickom ce ku Jóga	prispievajú k udržaniu zdravia;má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy.		
✚ Precvičovanie asán, dýchacie a uvoľňovacie cvičenia. Pozdrav slnku.	1	Anatómia a fyziológia	✚ Definovať zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia; mať schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb, hľadať a realizovať riešenia v tejto problematike v tématickom ce ku Jóga	✚ Správne definoval zdravie, zdravotný stav, zdravotné oslabenie, zdravotné postihnutie; vysvetliť, ako pohybové aktivity prispievajú k udržaniu zdravia;má schopnosť diskutovať o problematike týkajúcej sa zdravia, civilizačných chorôb a realizovať riešenia prostredníctvom cvičení Jógy	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické
Plávanie	6		Žiak má:	Žiak:		
✚ Vyrvalostné plávanie	6	Anatómia a fyziológia	✚ Uvedomiť si pôsobenie vodného prostredia na organizmus, rozvíjať pohybové schopnosti	✚ Uvedomuje si pôsobenie vodného prostredia na organizmus a rozvíja svoje pohybové schopnosti	Motivačná Výchovná Diagnostická	Individuálne Skupinovo Praktické