

Základná škola, Mlynská 697/7, Stropkov



VÝCHOVNÝ PROGRAM CENTRA VOĽNÉHO ČASU ZŠ MLYNSKÁ STROPKOV

Forma výchovy a vzdelávania	Celodenná
Výchovný jazyk	Slovenský
Druh školského zariadenia	Štátne
Dátum prerokovania v pedagogickej rade školy/ školského zariadenia	14. 9. 2023
Dátum prerokovania v rade školy/ rade školského zariadenia	14. 9. 2023
Platnosť výchovného programu	14. 9. 2023
Zriaďovateľ	Mesto Stropkov, Hlavná 38/2, 091 01 Stropkov

Pečiatka a podpis riaditeľky školy:

CENTRUM VOĽNÉHO ČASU

1. Kompetencie dieťaťa/žiaka centra voľného času (ďalej len „CVČ“)

Výchovno-vzdelávacia činnosť vo voľnom čase umožňuje individuálny rozvoj osobnosti dieťaťa. Podporuje vytváranie jeho vzťahu k užitočnému tráveniu voľného času, aktívnemu oddychu, rozvoju svojho talentu a celoživotnému vzdelávaniu. Učí ho úcte k ľudským právam a základným slobodám, k porozumeniu a znášanlivosti, tolerancii, kultúrnym a národným hodnotám a tradíciám štátu a ako aj iným kultúram a národom.

Kompetencie sa prostredníctvom výchovno-vzdelávacieho procesu rozvíjajú a navzájom prelínajú v jednotlivých tematických výchovných oblastiach. Dieťa/žiak si ich rozvíja účasťou na záujmovej a oddychovej činnosti.

Kľúčové kompetencie predstavujú ideálny plánovaný cieľový výstup dosahovaný systematickým a postupným výchovno-vzdelávacím procesom počas pobytu dieťaťa/žiaka v CVČ.

Dieťa/žiak CVČ má osvojené tieto kľúčové kompetencie na úrovni zodpovedajúce jeho individuálnym osobnostným možnostiam a dĺžke trvania jeho pobytu v CVČ.

Vzťah k celoživotnému vzdelávaniu

- rieši nové, neznáme úlohy a situácie
- zúčastňuje sa rôznorodých súťaží
- prejavuje záujem o nové informácie

Komunikačné kompetencie

- zrozumiteľne vyjadruje a obhajuje svoj názor
- vypočúva si opačný názor
- rozvíja si komunikačné schopnosti v oblasti moderných IKT
- prijíma spätnú väzbu

Sociálne kompetencie

- vlastným postupom rieši jednoduché konflikty
- pomenuje svoje potreby
- presadzuje autonómiu a práva svojej osobnosti
- efektívne spolupracuje v skupine
- uvedomuje si potreby ostatných žiakov

Pracovné kompetencie

- prejavuje samostatnosť pri plnení vytýčených úloh
- dokončí prácu
- kultivuje svoju vytrvalosť
- plní si svoje povinnosti
- plánuje a hodnotí svoje činnosti
- prijíma nové informácie a poznatky
- rozvíja svoje manuálne zručnosti

Občianske kompetencie

- uvedomuje si potrebu rešpektovania práv a slobôd iných osôb
- uvedomuje si potrebu prijatia zodpovednosti za svoje správanie
- je otvorený primeranému participovaniu na živote v záujmovom útvare a v CVČ
- prejavuje úctu k rodičom a k starším osobám

Kultúrne kompetencie

- pozná kultúrne pamätihodnosti regiónu
- rozlišuje kultúrne a nekultúrne správanie
- rešpektuje iné kultúry a zvyky
- prijíma kultúrne podnety
- kultivuje svoj talent
- je otvorený spolupráci na kultúrnych podujatiach v záujmovom útvare a v CVČ
- ovláda základy kultúrneho správania

2. Tematické oblasti výchovy v CVČ

Výchova a vzdelávanie vo voľnom čase sa v CVČ realizuje v týchto tematických oblastiach výchovy:

- oblasť jazykov
- spoločensko-vedná oblasť
- pracovno-technická oblasť
- prírodovedno-environmentálna oblasť
- oblasť kultúry, umenia a estetiky
- oblasť výpočtovej techniky a informatiky
- oblasť telovýchovy, športu a turistiky

Tematické oblasti výchovy v sebe zároveň obsahujú ďalšie oblasti výchovy najmä: rozumovú, mravnú, ekologickú a zdravotnú výchovu.

Výchovno-vzdelávací proces sa realizuje integrovaním viacerých výchovných oblastí v záujmových útvaroch a v športových útvaroch.

Kľúčové kompetencie a osobnosť dieťaťa sa rozvíjajú prostredníctvom nižšie uvedených hlavných (vyšších) výchovno-vzdelávacích cieľov. Ich plnenie sa bude dosahovať aplikovaním nižších, špecializovanejších a konkrétnejších cieľov jednotlivých tematických oblastí výchovy v záujmových útvaroch a v športových útvaroch.

Vzdelávacia oblasť

Cieľové zameranie výchovnej oblasti:

- rozvíjať autonómnosť v plnení vytýčených úloh
- rozvíjať efektívne spôsoby sebazvedávania
- získať nové poznatky a informácie
- získať vzťah k celoživotnému vzdelávaniu

Spoločensko-vedná oblasť

Cieľové zameranie výchovnej oblasti:

- spolo rozhodovať o živote v záujmovom útvare a športovom útvare
- prejavovať úctu k rodičom, starším osobám
- prejavovať ohľaduplnosť k osobám so zdravotným postihnutím
- pochopiť význam dodržiavania ľudských práv a základných slobôd
- posilniť základy hrdosti k národnej a štátnej príslušnosti
- kultivovať kultúrne návyky a vyjadrovanie sa
- vyjadrovať svoj názor
- vedieť vypočuť opačný názor
- využívať všetky dostupné formy komunikácie
- vedieť samostatne a kriticky riešiť jednoduché konflikty

Pracovno-technická oblasť

Cieľové zameranie výchovnej oblasti:

- vedieť si samostatne vytýčiť jednoduché osobné ciele
- rozumieť významu osobnej zodpovednosti za vykonanú prácu
- vedieť spolupracovať so skupinou
- rozvíjať základy manuálnych a technických zručností
- získavať základy zručností potrebných pre praktický život
- získať základné zručnosti v tvorbe jednoduchých projektov

Prírodovedno-environmentálna oblasť

Cieľové zameranie výchovnej oblasti:

- pochopiť základné princípy ochrany životného prostredia
- rozvíjať zručnosti pri jednoduchej činnosti na tvorbe a ochrane životného prostredia

Esteticko-kultúrna oblasť

Cieľové zameranie výchovnej oblasti:

- posilniť úctu ku kultúrnym hodnotám v blízkom okolí
- rozvíjať základy vzťahu k umeniu
- rozvíjať talent a špecifické schopnosti
- rozvíjať základy tvorivých schopností a zručností
- prejavovať pozitívny vzťah k jednoduchej estetickej úprave prostredia
- podieľať sa na príprave kultúrnych podujatí
- objavovať krásu v bežnom živote

Telesná a športová oblasť

Cieľové zameranie výchovnej oblasti:

- rozvíjať schopnosť relaxovať pravidelným cvičením a pohybom
- pochopiť škodlivosť fajčenia, alkoholu a iných drog
- pochopiť význam pravidelného pohybu a cvičenia
- pochopiť význam dodržiavania základných zásad zdravej výživy
- poznať základné princípy zdravého životného štýlu
- rozvíjať športový talent a schopnosti

3. Výchovný plán CVČ

Výchovný plán je vypracovaný pre všetky záujmové a športové útvary na školský rok. Výchovný plán obsahuje:

- najmenší počet hodín činnosti jednotlivých záujmových a športových útvarov v školskom roku
- zoznam tematických oblastí výchovy s vymedzením najmenšieho počtu výchovno-vzdelávacích činností v školskom roku v rámci výchovného programu.

Záujmové útvary v školskom roku 2023/2024
ZÚ – 1. stupeň ZŠ

P.č.	Záujmový útvar (krúžok)	Vedúci ZÚ
1	Relaxačno-zábavné hry	Slávka Olčaková
2	Priatelia prírody	Darina Mydlová
3	Pohybové hry	Lucia Harvilková
4	Zábavné športové hry	Aurélia Vidiščáková
5	Doučím sa	Matej Knežo
6	Hravá matematika	Tatiana Vojčíková
7	Slovíčkovanie	Viera Bačíková
8	Malý majster	Bronislava Buráková
9	Volejbalová prípravka 1 (D)	Andrea Gajdošová
10	Volejbalová prípravka 2 (D)	Antónia Šeršeňová
11	Futbal U8	Pavel Piršč
12	Futbal U9	Ľuboš Ličko
13	Futbal U10	Mikuláš Fedor
14	Futbal U11	Erik Hurný

ZÚ – 2. stupeň ZŠ

P.č.	Záujmový útvar (krúžok)	Vedúci ZÚ
1	Cvičenia z matematiky	Adriana Vašková
2	Doučovanie z matematiky	Miroslav Jankanič

3	Slovenčina v malíčku	Slávka Nemcová
4	Žiak činu vie slovenčinu	Bernadeta Pazdičová
5	Veselá nemčina	Žaneta Šafránková
6	Ľudový tanec	Matej Knežo
7	Na počítači desiatimi	Vierka Štafurová
8	Netradičné športy	Michal Jancura
9	Varíme veselo a chutne	Máriana Rusnáková
10	Stolný tenis	Viliam Mihok
11	Volejbal 5. ročník	Patrik Alexik
12	Volejbal 6. ročník	Antónia Šeršeňová
13	Volejbal 7. ročník	Alexík, Šeršeňová
14	Volejbal 8. -9. ročník	Patrik Alexík
15	Futbal U 11	Erik Hurný
16	Futbal U 12	Juraj Fečo
17	Futbal U 13	Kamil Pavlík
18	Futbal U 14	Marcel Bochnovič
19	Futbal U 15	Jozef Lehocký

Výchovné štandardy pre záujmové útvary

Esteticko-kultúrna oblasť

Cieľové zameranie výchovnej oblasti:

- posilniť úctu ku kultúrnym hodnotám v blízkom okolí
- rozvíjať základy vzťahu k umeniu
- rozvíjať talent a špecifické schopnosti
- rozvíjať základy tvorivých schopností a zručností
- prejavovať pozitívny vzťah k jednoduchej estetickému úprave prostredia
- podieľať sa na príprave kultúrnych podujatí
- objavovať krásu v bežnom živote

Obsahový štandard

Hudba, výtvarné umenie, tanec, literatúra,
dramatika
Netradičné výtvarné techniky, hudobné
a umelecké činnosti
Nácvik kultúrneho vystúpenia, vlastná
umelecká tvorba
Výzdoba priestorov, netradičné ozdoby
Veľká noc, Deň matiek, Úcta k starším,
Vianoce
Audio nahrávka, fotografovanie, filmovanie,
Kreslenie

Výkonový štandard

Prejavovať pozitívny vzťah k umeniu
Rozvíjať svoj talent a špecifické
schopnosti
Byť otvorený k tvorivej činnosti
Prejavovať pozitívny vzťah
k jednoduchej estetickej úprave prostredia
Podieľať sa na príprave kultúrnych
podujatí a vystúpení v záujmovom útvare
Byť otvorený objavovať a vnímať krásu
v bežnom živote

Výchovný štandard pre športový útvar - Pohybové hry

Obsahový štandard	Výkonový štandard
<p>Základná terminológia: lopty, ihriská stôl, sieťka, loptička, raketa</p> <p>Základné pravidlá športových hier: Správne podanie, vrátenie loptičky, postup hry, nová loptička, bod, set, zápas, poradie podania a príjmu, zmena strán, nesprávna zmena podania, príjmu podania a strán;</p>	<p>Pomenovať základnú terminológiu:</p> <p>Pomenovať a vysvetliť pravidlá športových hier</p> <p>Rozvíjať si vôľu a vytrvalosť</p> <p>Rozvíjať si kondičnú prípravu</p> <p>Dodržiavať zásady fair play a pravidiel</p>

Rozvoj rýchlosti, sily, obratnosti, pohyblivosti a rytmických schopnosti, vytrvalosti Fair play	športových hier v hre
Technika herných činností: herná technika, pohybová technika, hráčsky streh, hráčsky štart, premiestňovanie sa v hráčskom priestore, úderová technika, držanie rakety;	Osvojiť si techniky herných činností; Plniť úlohy a pokyny trénera, Aplikovať správne techniky herných činností, Posúdiť úroveň svojho výkonu a výkonu spoluhráčov
Stolnotenisový turnaj medzi členmi ZÚ Príležitostné stolnotenisové turnaje Okresné majstrovstvá v stolnom tenise	Odohrať stretnutie podľa pravidiel Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite Prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii útvaru, školy, mesta Prijať prehru Uznávať kvality iných hráčov

Hravá ANJ

Počet hodín	OBSAHOVÝ ŠTANDARD	VÝKONOVÝ ŠTANDARD
1	Sloveso „to be“.	Vedieť časovať sloveso a použiť vo vete. Osvojiť si sloveso. Vedieť vymenovať osoby jednotného a množného čísla.
2	Sloveso „to be“ – otázka.	Precvičiť si tvorbu otázky pomocou krátkych dialógov.
3	Sloveso „to be“ – zápor.	Osvojiť si sloveso „to be“ v zápore.
4	Krátke odpovede – kladné a záporné.	Tvoriť krátke dialógy.
5	Opis obľúbenej osoby.	Použiť sloveso „to be“ v texte. Vedieť ho používať.
5	Sloveso „have got“.	Osvojiť si sloveso. Vedieť ho správne používať – aj v 3. osobe.
7	Sloveso „have got“ – otázka.	Vytvoriť správne otázku.
8	Sloveso „have got“ – zápor.	Precvičiť tvorenie záporu od základného tvaru.
9	Krátke odpovede – kladné a záporné.	Tvoriť krátke dialógy. Vedieť reagovať na otázku krátkou odpoveďou.
10	Prítomný jednoduchý čas.	Osvojiť si stavbu vety v danom čase. Vysvetliť kedy prebieha dej v danom čase.
11	Prítomný jednoduchý čas –	Vedieť vytvoriť krátke vety, na

	otázka.	základe ktorých vytvoria otázky. Osvojiť si pomocné slovesá DO/DOES.
12	Prítomný jednoduchý čas – zápor.	Precvičiť tvorbu záporných viet, ich stavbu. Vedieť rozlíšiť kladnú vetu od zápornej.
13	Môj bežný víkend.	Rozvíjať rečové zručnosti na základe písomného prejavu. Opísať ich bežný víkend. Použiť doposiaľ nadobudnuté poznatky o prítomnom jednoduchom čase.
14	Určovanie času.	Vedieť určiť a opýtať sa na čas na ručičkových hodinách.
15	Režim dňa.	Vytvoriť projektovú prácu.
16	Prítomný priebehový čas.	Osvojiť si stavbu vety v danom čase. Vysvetliť kedy prebieha dej v danom čase.
17	Prítomný priebehový čas – otázka.	Vedieť vytvoriť krátke vety, na základe ktorých vytvoria otázky
18	Prítomný priebehový čas – zápor.	Precvičiť tvorbu záporných viet, ich stavbu. Vedieť rozlíšiť kladnú vetu od zápornej. Vedieť určiť osobu vo vete.
19	Opis ľubovoľného obrázka.	Upevniť prebraté učivo pri opise obrázka.
20	Fráza „there is, there are“.	Osvojiť si používanie danej frázy.
21	Predložky miesta.	Naučiť a vedieť používať predložky v písomnom a ústnom prejave.
22	Môj dom, môj hrad.	Vytvoriť projekt. Osvojiť si pojmy: izby a nábytok v dome.
23	Porovnanie prítomných časov.	Vedieť používať, rozlíšiť časy, nájsť rozdiely medzi nimi.
24	Budúci čas vyjadrený pomocou „going to“	Vyjadriť budúcnosť pomocou prítomného priebehového času.
25	Čo budeš robiť v piatok po škole?	Vytvoriť krátky dialóg. Prerozprávať plány .
26	Oblečenie – jednotné, množné číslo.	Osvojiť si pojmy a ich následné využitie v písomnej a hovorenej forme.
27	Nakupovanie. „Kolko to stojí?“, „Nech sa páči“,...	Vedieť vytvoriť dialógy pri nakupovaní, objednávaní si v reštaurácii. Osvojenie si základných fráz.
28	Sloveso „to be“ v minulom čase.	Naučiť sa sloveso. Vedieť nájsť osobu v použitej vete.
24	Sloveso „to be“ – otázka.	Precvičiť si tvorbu otázky pomocou krátkych dialógov.
25	Sloveso „to be“ – zápor.	Osvojiť si sloveso „to be“ v zápore.
26	Kde sme boli včera?	Prerozprávať príbeh.
27	Krátke odpovede – kladné a záporné.	Vedieť pohotovo reagovať na otázky kladené v minulom čase.

28	Minulý jednoduchý čas. Pravidelné slovesá.	Osvojit' si stavbu vety v danom čase. Vysvetliť kedy prebieha dej v danom čase. Osvojit' si tvorbu nepravidelných sloves v minulom čase.
29	Minulý jednoduchý čas. Nepravidelné slovesá.	Naučiť sa nepravidelné slovesá a vedieť ich odlišiť od pravidelných sloves.
30	Minulý jednoduchý čas – otázka.	Osvojit' si stavbu vety v minulom jednoduchom čase.
31	Minulý jednoduchý čas – zápor.	Osvojit' si stavbu vety.
32	Minulosť vs. prítomnosť.	Precvičiť si používanie viet v minulom a prítomnom čase.
33	Život v minulosti.	Prerozprávať prečítaný príbeh v minulom čase.
34	Sloveso „can“.	Rozprávať o našich schopnostiach, čo dokážeme a čo nie.
35	Sloveso „can“ – otázka.	Tvoriť krátke komunikačné dialógy.
36	Sloveso „can“ – zápor.	Používať správny tvar slovesa „can“ v zápornom tvare.
37	Moje hobby.	Porozprávať o svojich záujmoch.
38	Krátke odpovede – kladné a záporné.	Tvoriť krátke situačné dialógy.
39	Môj idol.	Opísať svoj idol za použitia správnych prídavných mien.
40	Sloveso „to be“ – budúci čas.	Osvojit' si sloveso „to be“ v budúcom čase.
41	Sloveso „to be“ – otázka.	Precvičiť si tvorenie otázky slovesa „to be“ v budúcom čase.
42	Sloveso „to be“ – zápor.	Osvojit' si tvorbu záporu slovesa „to be“ v budúcom čase.
43	Rozhodnutia a návrhy.	Tvoriť vlastné rozhodnutia a návrhy.
44	Určité a neurčité členy.	Správne používať určité a neurčité členy.
45	Počítateľné a nepočítateľné podstatné mená.	Rozlíšiť počítateľné a nepočítateľné podstatné mená.
46	Členy „some, any“.	Osvojit' si používanie členov v texte.
47	Mám rád, nemám rád.	Vyjadriť svoj názor.
48	Moje mesto, tvoje mesto.	Opísať miesto, v ktorom bývam.
49	Orientácia v meste.	Orientovať sa v meste.
50	Fráza: „There is/are someone/something.....ing.“	Osvojit' si frázy ústnom a písomnom prejave.
51	Opis obrázka.	Opísať obrázok za použitia správneho času.
52	Minulý priebehový čas.	Osvojit' si stavbu vety v minulom priebehovom čase.
53	Minulý priebehový čas – otázka.	Používať správny tvar pri tvorení

		otázky v minulom priebehovom čase.
54	Minulý priebehový čas – zápor.	Tvoriť zápor v minulom priebehovom čase.
55	Porovnanie minulého jednoduchého a priebehového času.	Rozlíšiť minulý jednoduchý a minulý priebehový čas v ústnom a písomnom prejave.
56	Predprítomný čas.	Ovládať používanie predprítomného času.
57	Porovnanie minulého jednoduchého a predprítomného času.	Rozlíšiť dané časy v texte a komunikácii.
58	Situačné obrázky.	Tvoriť krátke dialógy k situačným obrázkom
59	Práca s odborným textom.	Osvojiť si správnu formu pri písaní odborného textu.
60	Opakovanie	Zopakovať a precvičiť nadobudnuté učivo.1

Výchovný štandard pre záujmový útvar Na počítači desiatimi

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Základná terminológia Pravidlá písania	Pomenovať základnú terminológiu Popísať a vysvetliť základné pravidlá písania
Technika písania	Osvojiť si správnu techniku písania Aplikovať správnu techniku písania
Písanie na PC	Vedieť písať na počítači desiatimi, využívať to pri práci s PC
Súťaž v písaní na PC	Zapojiť sa do súťaže Prejavovať pozitívny vzťah k práci Prijať prehru Uznávať kvality iných súťažiacich

4. 2 Spoločensko - vedná oblasť

Výchovný štandard pre záujmový útvar Hravé všeličo

Pohrajme sa s pravopisom	Riešiť hlavolamy, jazykolamy, doplňovačky, osemšmerovky. Aplikovať vedomosti v praktickej činnosti. Využívať tvorivé myslenie pri riešení zadaných úloh. Vывodzovať správne postupy pri plnení úloh.
Hry s číslami	Orientovať sa v zadaniach úloh. Tvoriť riešenia. Logicky postupovať pri riešení matematických úloh. Aplikovať tvorivé myslenie. Riešiť obchodné úlohy, číselné reťazce, doplňovačky, Pytagoriádu a zložené slovné úlohy.
Detská literatúra	Prejavovať pozitívny vzťah k čítaniu. Reprodukovať povesti, rozprávky, poéziu a prózu. Dramatizácia rozprávky a dokázať sa verejne prezentovať pred mladšími žiakmi. Rozvíjať svoj talent a nadanie. Súťažiť v rýchlosti čítania.
Klub hier	Získať zásady efektívneho využívania voľného času. Spolupracovať so skupinou v rôznych hrách. Stanoviť si pravidlá hier a ich dodržiavať. Zaradiť spoločenské hry podľa výberu detí. Naučiť sa riešiť problémy. Získať spôsobilosti na uplatňovanie práv dieťaťa.
Relax v športe – športový mix	Pochopiť význam pravidelného pohybu a cvičenia. Poznať základné princípy zdravého životného štýlu. Rozvíjať športový talent. Zúčastňovať sa na športových aktivitách –plávanie, korčuľovanie, cvičenie s hudbou, relaxačné cvičenia, kondičné cvičenia, loptové hry a turistika. Poznať základnú terminológiu a postupy.
Športové hry v telocvični Vychádzky do prírody Návšteva kultúrnych podujatí Práca s IKT Vlastná umelecká tvorba Cvičíme pri hudbe	fyzickú kondíciu Zdokonaľovať sa v IKT technológiách Prehlbovať vzťah k umeniu Objavovať nadanie žiakov Upevňovať kolektív a zlepšovať vzťahy medzi členmi ZÚ Podporovať tvorivé myslenie, fantáziu

**Výchovný štandard pre prírodovedno – enviromentálny
záujmový útvar Priateľa prírody**

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Pozorovanie prírody, zvierat a rastlín, pozorovanie zmien v prírode, šetrenie energiami, vodou	Pomenovať základné princípy ochrany životného prostredia
Starostlivosť o izbové kvety, čistenie prírody, zber papiera, triedenie odpadu, využitie odpadových materiálov	Uplatňovať zručnosti v jednoduchých činnostiach pri tvorbe a ochrane životného prostredia
Práca s prírodnými materiálmi, jednoduché pokusy	Byť otvorený k experimentovaniu a hľadaniu nových poznatkov

Výchovný štandard pre športový útvar

Plávaním k zdraviu

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Základná terminológia Pohybové s prípravné športové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností	Pomenovať základnú terminológiu Osvojiť si súbor nenáročných hier a riešiť herné situácie Rozvíjať si vôľu a vytrvalosť Rozvíjať si kondičnú prípravu Podriaďovať sa kolektívu
Základy plávania	Osvojiť si zásady bezpečnosti a hygieny pred vstupom do bazéna Osvojiť si základy techniky: kraul, prsia, znak a dýchania do vody Osvojiť si základy skákania do vody Osvojiť si základy orientácie vo vode
Technika plaveckých štýlov	Pomenovať základnú terminológiu Osvojiť si techniky plaveckých štýlov: kraul, prsia, znak Rozvíjať obratnosť, koordinačné schopnosti a pohybové schopnosti Aplikovať správne techniky v plávaní
Aktivity a sezónne pohybové činnosti Plávanie	Prejaviť pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite Osvojiť si pohybové zručnosti Posilňovať svalové skupiny dolných končatín a horných končatín. Nácvik práce dolných končatín, horných

	končatín a dýchania do vody Rozvíjať rýchlosť, obratnosť, rovnováhu a vytrvalosť
Previerky plaveckej výkonnosti	Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite Prijať prehru Uznávať kvality iných plavcov Dopomoc unavenému plavcovi

4.5 Esteticko – kultúrna oblasť

Výchovný štandard pre záujmový útvar Ľudový tanec 5.-9.ročník

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Základná terminológia.	Pomenovať základnú terminológiu. Osvojiť si základné kroky a vedieť ich využiť v tanci. Prejaviť pozitívny vzťah k hudbe a tancu.
Správne držanie tela	Dieťa uvedomene a správne drží telo.
Rytmické cítenie	Zvláda rytmické príklady, cvičenia a riekanky.
Nácvik kultúrneho vystúpenia, vlastná umelecká tvorba.	Podieľa sa na príprave vystúpenia. Byť otvorený k tvorivej činnosti v rámci vystúpenia.

Výchovný štandard pre záujmový útvar Ľudový tanec 3. – 4. ročník

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Základná terminológia.	Pomenovať základnú terminológiu. Osvojiť si základné kroky a vedieť ich využiť v tanci. Prejaviť pozitívny vzťah k hudbe a tancu.
Správne držanie tela	Dieťa uvedomene a správne drží telo.

Rytmické čítanie	Zvláda rytmické príklady, cvičenia a riekanky.
Nácvik kultúrneho vystúpenia, vlastná umelecká tvorba.	Podieľa sa na príprave vystúpenia. Byť otvorený k tvorivej činnosti v rámci vystúpenia.

Výchovný štandard pre záujmový útvar

Šikovníček

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Kultúrne pamiatky v meste, múzeá, galérie, ľudové tradície, zvyky, povesti, názvy ulíc, miestne noviny, história a dnešok	Prejavovať úctu ku kultúrnym hodnotám v blízkom okolí
Hudba, výtvarné umenie, tanec	Prejavovať pozitívny vzťah k umeniu
Netradičné výtvarné techniky, hudobné činnosti, spojenie hudby s pohybom, športové činnosti	Rozvíjať svoj talent a špecifické schopnosti
Literárno – dramatické činnosti	Byť otvorený k tvorivej činnosti
Rozvíjanie slovnej zásoby, jazykolamy, zmyslové hry, doplňovačky, didaktické hry	Rozvíjať získané poznatky
Veľká noc, Deň matiek, úcta k starším, Vianoce, školská akadémia	Podieľať sa na príprave kultúrnych podujatí
Tematická vychádzka, pozorovanie zmien, audio nahrávka, rozprávka	Byť otvorený objavovať a vnímať krásu v bežnom živote

4. 6 Telesná a športová oblasť

Výchovný štandard pre športový útvar

Volejbal 5. ročník (dievčatá)

Obsahový štandard	Výkonový štandard
<u>Herná príprava</u>	Žiak je schopný primerane veku správne technicky:

<p>Všeobecné loptové zručnosti Volejbalové zručnosti Prípravné hry</p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> odbíjať obojručne zhora <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> odbíjať obojručne zdola <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> podávať zdola Tieto techniky vie adekvátne uplatniť v prípravných hrách (1:1, 2:2, 3:3)</p>
<p><u>Kondičná príprava</u></p> <p>Rozvoj pohybových schopností</p>	<p>Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitivne obdobia rozvoja pohybových schopností. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti. Osvojiť techniky z iných športových odvetví Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu. Položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.</p>
<p><u>Teoretická príprava</u></p> <p>Základné poznatky z anatómie, zdravotvedy a hygieny Základné poznatky z organizácie a bezpečnosti tréningového procesu Základná športová, telovýchovná a volejbalová terminológia Základné pravidlá minivolejbalu Zásady fair-play pri súťažení a v hrách</p>	<p>Pomenovať časti ľudského tela a jeho najhlavnejšie orgány Vymenovať hlavné hygienické zásady súvisiace so športovaním Vysvetliť, prípadne ukázať, čo znamenajú jednotlivé telovýchovné, športové a volejbalové pojmy Vymenovať hlavné zásady fair-play V hre uplatňovať základné pravidlá minivolejbalu</p>
<p><u>Psychologická príprava</u></p> <p>Rozvoj vôľových a všeob. mravných, sensorických a senzomotorických schopností.</p>	<p>Prejaviť záujem o šport a volejbal osobitne. Rešpektovať základné mravné a etické normy Vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá</p>

Výchovný štandard pre športový útvar Volejbal 6. ročník (dievčatá)

Obsahový štandard	Výkonový štandard
<p><u>Herná príprava</u></p> <p>Technika herných činností Herné kombinácie</p>	<p>Na úrovni hrubej motoriky <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> technicky správne odbíjať prstami a bagrom vo forme základnej nahrávky a prihrávky; <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> technicky správne podávať zhora;</p>

<p>Hra a herný systém (minivolejbal 3:3, midivolejbal 4:4)</p>	<p><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>technicky správne vykonať jednotlivé fázy smeča a blokových presunov; <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>technicky správne smečovať z vysokej nahrávky. Používať uvedené HČJ v hre. Dodržiavať základnú taktiku útoku a obrany v hre.</p>
<p><u>Kondičná príprava</u></p> <p>Rozvoj pohybových schopností</p>	<p>Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitívne obdobia rozvoja pohybových schopností. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti. Pokračovať v osvojovaní techník z iných športových odvetví, ktoré budú slúžiť ako prostriedky prípravy. Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu. Položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.</p>
<p><u>Teoretická príprava</u></p> <p>Základná terminológia Základné pravidlá mini- a midivolejbalu</p>	<p>Vysvetliť, prípadne ukázať, čo znamenajú jednotlivé telovýchovné, športové a volejbalové pojmy; Vysvetliť dôležitosť rozcvičenia; Vysvetliť dôležitosť rozvoja pohybových schopností; Vysvetliť význam dodržiavania správneho režimu dňa, pitného režimu a zdravého stravovania; V hre uplatňovať základné pravidlá „štvorkového“ volejbalu a základné taktické pravidlá v útoku a v obrane. Pomenovať základnú terminológiu Popísať a vysvetliť základné pravidlá mini- a midivolejbalu</p>
<p><u>Psychologická príprava</u></p> <p>Rozvoj vôľových a všeob. mravných, sensorických a senzomotorických schopností. Fair - play</p>	<p>Prejaviť záujem o šport a volejbal osobitne. Rešpektovať základné mravné a etické normy Vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá Aplikovať - dodržiavať zásady fair play a pravidlá v zápase Mať pravidelnú dochádzku na tréning a zápasy a dobrú tréningovú morálku</p>

Výchovný štandard pre športový útvar

Volejbal 7. ročník (dievčatá)

Obsahový štandard	Výkonový štandard
<p><u>Herná príprava</u></p> <p>Technika herných činností Herné kombinácie Hra a herný systém (minivolejbal 3:3, midivolejbal 4:4)</p>	<p>Na úrovni hrubej motoriky</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> technicky správne odbíjať prstami a bagrom vo forme základnej nahrávky a prihrávky;<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> technicky správne podávať zhora;<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> technicky správne vykonať jednotlivé fázy smeča a blokových presunov;<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> technicky správne smečovať z vysokej nahrávky. <p>Používať uvedené HČJ v hre. Dodržiavať základnú taktiku útoku a obrany v hre.</p>
<p>Kondičná príprava</p> <p>Rozvoj pohybových schopností</p>	<p>Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitivne obdobia rozvoja pohybových schopností. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti. Pokračovať v osvojovaní techník z iných športových odvetví, ktoré budú slúžiť ako prostriedky prípravy. Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu. Položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.</p>
<p>Teoretická príprava</p> <p>Základná terminológia Základné pravidlá mini- a midivolejbalu Funkcie hráčov na jednotlivých postoch</p>	<p>Vysvetliť, prípadne ukázať, čo znamenajú jednotlivé telovýchovné, športové a volejbalové pojmy; Vysvetliť dôležitosť rozcvičenia; Vysvetliť dôležitosť rozvoja pohybových schopností; Vysvetliť význam dodržiavania správneho režimu dňa, pitného režimu a zdravého stravovania; V hre uplatňovať základné pravidlá „štorkového“ volejbalu a základné taktické pravidlá v útoku a v obrane. Pomenovať základnú terminológiu</p>

	<p>Popísať a vysvetliť základné pravidlá mini- a midivolejbalu</p> <p>Popísať funkcie hráčov na jednotlivých postoch</p> <p>Osvojiť si svoju hernú činnosť na svojom poste</p> <p>Prijímať spätnú väzbu od trénera a spoluhráčov</p> <p>Dodržiavať taktické úlohy družstva v stretnutí</p> <p>Posúdiť úroveň svojho výkonu a výkonu spoluhráčov</p> <p>Byť schopný hrať stretnutie na svojom poste</p>
<p><u>Psychologická príprava</u></p> <p>Rozvoj vôľových a všeob. mravných, sensorických a senzomotorických schopností.</p> <p>Fair play</p>	<p>Prejaviť záujem o šport a volejbal osobitne.</p> <p>Rešpektovať základné mravné a etické normy</p> <p>Vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá</p> <p>Aplikovať - dodržiavať zásady fair play a pravidlá v zápase</p> <p>Mať pravidelnú dochádzku na tréning a zápasy a dobrú tréningovú morálku</p>

Výchovný štandard pre športový útvar

Volejbal 8. ročník (dievčatá)

Obsahový štandard	Výkonový štandard
<p><u>Herná príprava</u></p> <p>Technika herných činností</p> <p>Herné kombinácie</p> <p>Hra a herný systém (4:2)</p>	<p>Stabilne prakticky predviesť techniku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> odbitia obojručne zhora vo forme základnej nahrávky <input type="checkbox"/> odbitia obojručne zdola v osi tela a mimo osi tela vo forme prihrávky (príjmu podania a vyberania ľahkých a ťažkých lôpt v stoji) <input type="checkbox"/> útočného úderu – smeča z vysokej a metrovej nahrávky a ulievky <input type="checkbox"/> jednobloku a blokových presunov <p>-vyberania ťažkých lôpt v prevale</p> <p>Schopnosť tieto HČJ uplatňovať účelne v zápasoch, v herných kombináciách v rámci používaného herného systému.</p> <p>V hre uplatniť herný systém 4:2 so špecializovanými hráčmi</p>
<p><u>Kondičná príprava</u></p>	<p>Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitivne obdobia rozvoja</p>

<p>Rozvoj pohybových schopností</p>	<p>pohybových schopností. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti. Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu. Položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.</p>
<p><u>Teoretická príprava</u></p> <p>Všeobecné poznatky z anatómie, hygieny, zdravotvedy Špeciálne poznatky zo športového tréningu a volejbalu ako hry Základné pravidlá volejbalu Funkcie hráčov na jednotlivých postoch</p>	<p>Vysvetliť dôležitosť rozcvičenia; Vysvetliť dôležitosť rozvoja pohybových schopností; Vysvetliť význam dodržiavania správneho režimu dňa, pitného režimu a zdravého stravovania; V hre uplatňovať základné pravidlá „šestkového“ volejbalu a základné taktické pravidlá v útoku a v obrane. Pomenovať základnú terminológiu Popísať funkcie hráčov na jednotlivých postoch Osvojiť si svoju hernú činnosť na svojom poste Prijímať spätnú väzbu od trénera a spoluhráčov Dodržiavať taktické úlohy družstva v stretnutí Posúdiť úroveň svojho výkonu a výkonu spoluhráčov Byť schopný hrať stretnutie na svojom poste</p>
<p><u>Psychologická príprava</u></p> <p>Utváranie postojov a motivácie Rozvoj vôľových a všeob. mravných, sensorických a senzomotorických schopností. Fair play</p>	<p>Prejaviť záujem o šport a volejbal osobitne. Rešpektovať základné mravné a etické normy Vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá Aplikovať - dodržiavať zásady fair play a pravidlá v zápase Mať pravidelnú dochádzku na tréning a zápasy a dobrú tréningovú morálku</p>

**Výchovný štandard pre športový útvar
Volejbal 9. ročník (dievčatá)**

Obsahový štandard	Výkonový štandard

<p><u>Herná príprava</u></p> <p>Technika herných činností Herné kombinácie Hra a herný systém (5:1)</p>	<p>Stabilne prakticky predviesť techniku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> odbitia obojručne zhora vo forme základnej nahrávky <input type="checkbox"/> odbitia obojručne zdola v osi tela a mimo osi tela vo forme prihrávky (príjmu podania a vyberania ľahkých a ťažkých lôpt v stoji) útočného úderu – smeča z vysokej a metrovej nahrávky a ulievky <input type="checkbox"/> jednobloku a blokových presunov <p>-vyberania ťažkých lôpt v prevale</p> <p>Schopnosť tieto HČJ uplatňovať účelne v zápasoch, v herných kombináciách v rámci používaného herného systému.</p> <p>V hre uplatniť herný systém 5:1 so špecializovanými hráčmi</p>
<p><u>Kondičná príprava</u></p> <p>Rozvoj pohybových schopností</p>	<p>Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitivne obdobia rozvoja pohybových schopností.</p> <p>Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti.</p> <p>Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu.</p> <p>Položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.</p>
<p><u>Teoretická príprava</u></p> <p>Špeciálne poznatky zo športového tréningu a volejbalu ako hry</p>	<p>Vysvetliť dôležitosť rozvoja pohybových schopností;</p> <p>Vysvetliť význam dodržiavania správneho režimu dňa, pitného režimu a zdravého stravovania;</p> <p>Osvojiť poznatky o technike a taktike základných herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov</p> <p>V hre uplatňovať základné pravidlá „šestkového“ volejbalu a základné taktické pravidlá v útoku a v obrane.</p> <p>Popísať funkcie hráčov na jednotlivých postoch</p> <p>Osvojiť si svoju hernú činnosť na svojom poste</p> <p>Prijímať spätnú väzbu od trénera a spoluhráčov</p> <p>Dodržiavať taktické úlohy družstva v stretnutí</p> <p>Posúdiť úroveň svojho výkonu a výkonu spoluhráčov</p>

<p><u>Psychologická príprava</u></p> <p>Utváranie postojov a motivácie Rozvoj vôľových a všeob. mravných, senzoričných a senzomotorických schopností. Fair play</p>	<p>Prejaviť záujem o šport a volejbal osobitne. Rešpektovať základné mravné a etické normy Vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá Mať pravidelnú dochádzku na tréning a zápasy a dobrú tréningovú morálku Prejaviť v zápasoch i v športovom tréningu ctižiadosť a túžbu po víťazstve; Podriaďiť sa požiadavkám tímu Aplikovať - dodržiavať zásady fair play a pravidlá v zápase</p>
--	---

**Výchovný štandard pre športový útvar
Volejbal pre nešportové triedy**

Obsahový štandard	Výkonový štandard
<p><u>Herná príprava</u></p> <p>Technika herných činností jednotlivca Herné kombinácie Hra a herný systém (prípravná hra 1:1 - 4:4) (riadená a voľná hra - 6 : 0)</p>	<p>Na úrovni hrubej motoriky □□technicky správne odbíjať prstami a bagrom vo forme základnej nahrávky a prihrávky; □□technicky správne podávať zhora; □□technicky správne vykonať jednotlivé fázy smeča a blokových presunov; □□technicky správne smečovať z vysokej nahrávky. Používať uvedené HČJ v hre. Dodržiavať základnú taktiku útoku a obrany v hre.</p>
<p><u>Kondičná príprava</u></p>	<p>Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j.</p>

<p>Rozvoj pohybových schopností</p>	<p>využiť senzitívne obdobia rozvoja pohybových schopností. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti. Pokračovať v osvojovaní techník z iných športových odvetví, ktoré budú slúžiť ako prostriedky prípravy. Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu. Položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.</p>
<p><u>Teoretická príprava</u></p> <p>Základná terminológia Základné pravidlá mini- a midivolejbalu, šestkového volejbalu Funkcie hráčov na jednotlivých postoch</p>	<p>Vysvetliť, prípadne ukázať, čo znamenajú jednotlivé telovýchovné, športové a volejbalové pojmy; Vysvetliť dôležitosť rozcvičenia; Vysvetliť dôležitosť rozvoja pohybových schopností; Vysvetliť význam dodržiavania správneho režimu dňa, pitného režimu a zdravého stravovania; V hre uplatňovať základné pravidlá „štvrkového“ volejbalu a základné taktické pravidlá v útoku a v obrane. Pomenovať základnú terminológiu Popísať a vysvetliť základné pravidlá mini- a midivolejbalu, šestkového volejbalu Popísať funkcie hráčov na jednotlivých postoch Osvojiť si svoju hernú činnosť na svojom poste Prijímať spätnú väzbu od trénera a spoluhráčov Dodržiavať taktické úlohy družstva v stretnutí Posúdiť úroveň svojho výkonu a výkonu spoluhráčov Byť schopný hrať stretnutie na svojom poste</p>
<p><u>Psychologická príprava</u></p> <p>Rozvoj vôľových a všeob. mravných, senzorických a senzomotorických schopností. Fair play</p>	<p>Prejaviť záujem o šport a volejbal osobitne. Rešpektovať základné mravné a etické normy Vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá Aplikovať - dodržiavať zásady fair play a pravidlá v zápase Mať pravidelnú dochádzku na krúžok a dobrú</p>

	tréningovú morálku
--	--------------------

**Výchovný štandard pre športový útvar
Volejbalová prípravka 3. – 4. ročník**

Obsahový štandard	Výkonový štandard
<p><u>Herná príprava</u></p> <p>Všeobecné loptové zručnosti Prípravné hry Loptové hry</p>	<p>Žiak je schopný primerane veku správne technicky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojiť elementárne herné činnosti jednotlivca (držanie lopty, prihrávky, spracovanie prihrávky, vedenie lopty, prehadzovanie obojručne, jednoručne, podávanie zdola) - základy techniky hádzania a odbíjania obojručne zhora a zdola <p>Tieto techniky vie adekvátne uplatniť v prípravných hrách a loptových hrách. Žiak pozná význam jednotlivých loptových hier</p>
<p><u>Kondičná príprava</u></p> <p>Rozvoj pohybových schopností</p>	<p>Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitivne obdobia rozvoja pohybových schopností. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti. Osvojiť techniky z iných športových odvetví Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu. Položiť základy pre postupné zvyšovanie tréningového zaťaženia.</p>
<p><u>Teoretická príprava</u></p> <p>Základné poznatky z anatómie, zdravotvedy a hygieny Základné poznatky z organizácie a bezpečnosti tréningového procesu Základná športová, telovýchovná a volejbalová terminológia Základné pravidlá minivolejbalu Zásady fair-play pri súťažení a v hrách</p>	<p>Pomenovať časti ľudského tela a jeho najhlavnejšie orgány Vymenovať hlavné hygienické zásady súvisiace so športovaním Vysvetliť, prípadne ukázať, čo znamenajú jednotlivé telovýchovné, športové a volejbalové pojmy Vymenovať hlavné zásady fair-play V hre uplatňovať základné pravidlá minivolejbalu</p>
<p><u>Psychologická príprava</u></p> <p>Rozvoj vôľových a všeob. mravných, sensorických a senzomotorických</p>	<p>Prejaviť záujem o šport a volejbal osobitne. Rešpektovať základné mravné a etické normy Vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá</p>

schopností.

**Výchovný štandard pre športový útvar
Futbal U 11**

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Základná terminológia Základné pravidlá futbalu Fair play	Pomenovať základnú terminológiu Popísať a vysvetliť základné pravidlá futbalu Pomenovať zásady fair play Rozvíjať si vôľu a vytrvalosť Rozvíjať si kondičnú prípravu Aplikovať - dodržiavať zásady fair play a pravidlá futbalu vo futbalovom zápase
Funkcie hráčov na jednotlivých postoch	Popísať funkcie hráčov na jednotlivých postoch Osvojiť si svoju hernú činnosť na svojom poste Prijímať spätnú väzbu od trénera a spoluhráčov Dodržiavať taktické úlohy družstva v stretnutí Posúdiť úroveň svojho výkonu a výkonu spoluhráčov Byť schopný hrať stretnutie na svojom poste
Technika herných činností Herné kombinácie	Osvojiť si techniky herných činností a herných kombinácií Plniť úlohy a pokyny trénera Aplikovať správne techniky v herných činnostiach a v herných kombináciách
Súťaž vo futbale	Odohrať stretnutie podľa pravidiel Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite, prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii školy, mesta, prijať

	prehru, uznať kvality súpera
--	---------------------------------

**Výchovný štandard pre športový útvar
Futbal U12**

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Základná terminológia Základné pravidlá futbalu Fair play	Pomenovať základnú terminológiu Popísať a vysvetliť základné pravidlá futbalu Pomenovať zásady fair play Rozvíjať si vôľu a vytrvalosť Rozvíjať si kondičnú prípravu Aplikovať - dodržiavať zásady fair play a pravidlá futbalu vo futbalovom zápase
Funkcie hráčov na jednotlivých postoch	Popísať funkcie hráčov na jednotlivých postoch Osvojiť si svoju hernú činnosť na svojom poste Prijímať spätnú väzbu od trénera a spoluhráčov Dodržiavať taktické úlohy družstva v stretnutí Posúdiť úroveň svojho výkonu a výkonu spoluhráčov Byť schopný hrať stretnutie na svojom poste
Technika herných činností Herné kombinácie	Osvojiť si techniky herných činností a herných kombinácií Plniť úlohy a pokyny trénera Aplikovať správne techniky v herných činnostiach a v herných kombináciách
Súťaž vo futbale	Odohrať stretnutie podľa pravidiel Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite, prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii školy, mesta, prijať prehru, uznať kvality súpera

Futbal U 13

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Základná terminológia Základné pravidlá futbalu Fair play	Pomenovať základnú terminológiu Popísať a vysvetliť základné pravidlá futbalu Pomenovať zásady fair play Rozvíjať si vôľu a vytrvalosť Rozvíjať si kondičnú prípravu Aplikovať - dodržiavať zásady fair play a pravidlá futbalu vo futbalovom zápase
Funkcie hráčov na jednotlivých postoch	Popísať funkcie hráčov na jednotlivých postoch Osvojiť si svoju hernú činnosť na svojom poste Prijímať spätnú väzbu od trénera a spoluhráčov Dodržiavať taktické úlohy družstva v stretnutí Posúdiť úroveň svojho výkonu a výkonu spoluhráčov Byť schopný hrať stretnutie na svojom poste
Technika herných činností Herné kombinácie	Osvojiť si techniky herných činností a herných kombinácií Plniť úlohy a pokyny trénera Aplikovať správne techniky v herných činnostiach a v herných kombináciách
Súťaž vo futbale	Odohrať stretnutie podľa pravidiel Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite, prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii školy, mesta, prijať prehru, uznať kvality súpera

Výchovný štandard pre športový útvar Futbal U 14

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Základná terminológia Základné pravidlá futbalu	Pomenovať základnú terminológiu

Fair play	<p>Popísať a vysvetliť základné pravidlá futbalu Pomenovať zásady fair play</p> <p>Rozvíjať si vôľu a vytrvalosť</p> <p>Rozvíjať si kondičnú prípravu</p> <p>Aplikovať - dodržiavať zásady fair play a pravidlá futbalu vo futbalovom zápase</p>
Funkcie hráčov na jednotlivých postoch	<p>Popísať funkcie hráčov na jednotlivých postoch</p> <p>Osvojiť si svoju hernú činnosť na svojom poste</p> <p>Prijímať spätnú väzbu od trénera a spoluhráčov</p> <p>Dodržiavať taktické úlohy družstva v stretnutí</p> <p>Posúdiť úroveň svojho výkonu a výkonu spoluhráčov</p> <p>Byť schopný hrať stretnutie na svojom poste</p>
Technika herných činností Herné kombinácie	<p>Osvojiť si techniky herných činností a herných kombinácií</p> <p>Plniť úlohy a pokyny trénera</p> <p>Aplikovať správne techniky v herných činnostiach a v herných kombináciách</p>
Súťaž vo futbale	<p>Odohrať stretnutie podľa pravidiel .Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite, prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii školy, mesta, prijať prehru, uznať kvality súpera</p>

Výchovný štandard pre športový útvar Futbal U 15

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Herné systémy	Základné rozostavenie 4-3-3, postupný útok, osobná obrana po celom ihrisku, na vlastnej polovici
Herné kombinácie	<p>Útočné: založené na prihrávaní a vedení lopty, narážacka, výmenou miesta</p> <p>Obranné: založené na vzájomnom zabezpečovaní a preberaní</p>
Herné činnosti jednotlivca	Útočné: prihrávanie vnútorným

	<p>priehlavkom, priamym priehlavkom, preberanie lopty, sťahovanie lopty, vedenie lopty, streľba nohou , hlavou, výber miesta, stávanie sa, vhadzovanie lopty</p> <p>Obranné: obsadzovanie hráča, odoberanie lopty</p>
Súťaž vo futbale	<p>Odohrať stretnutie podľa pravidiel .Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite, prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii školy, mesta, prijať prehru, uznať kvality súpera</p>
Štandardné situácie	<p>Nácvik: pokutového kopu, kopu z rohu, kopu od brány, autového vhadzovania</p>

**Výchovný štandard pre športový útvar
Futbal 1. – 2. ročník**

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Herné systémy	Základné rozostavenie 4-3-3, postupný útok, osobná obrana po celom ihrisku, na vlastnej polovici
Herné kombinácie	Útočné: založené na prihrávaní a vedení lopty, narážka, výmenou miesta Obranné: založené na vzájomnom zabezpečovaní a preberaní
Herné činnosti jednotlivca	Útočné: prihrávanie vnútorným priehlavkom, priamym priehlavkom, preberanie lopty, sťahovanie lopty, vedenie lopty, streľba nohou , hlavou, výber miesta, stávanie sa, vhadzovanie lopty Obranné: obsadzovanie hráča, odoberanie lopty
Súťaž vo futbale	Odohrať stretnutie podľa pravidiel .Prejavovať pozitívny vzťah k športu,

	k pohybovej aktivite, prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii školy, mesta, prijať prehru, uznať kvality súpera
Štandardné situácie	Nácvik: pokutového kopu, kopu z rohu, kopu od brány, autového vhadzovania

**Výchovný štandard pre útvár
Futbal 3.-4. r.**

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Herné systémy	Orientovať sa v priestore v zák. hernom systéme 4-3-3
Herné kombinácie	Útočné: využívať priestor, šírku a hĺbku útoku, postupný útok, rýchly útok Obranné: zaujať obranu v strednej a obrannej zóne na vlastnej polovici ihriska, priestorová obrana, kombinovaná obrana
Herné činnosti jednotlivca	Útočné: založené na prihrávaní, vedení lopty a nabíhaní, zašliapnutie lopty, prepúšťanie lopty, menenie ťažiska hry, strelba po kombináciách Obranné: založené na vzájomnom zabezpečovaní, križovaní, preberaní hráčov
Súťaž vo futbale	Odohrať stretnutie podľa pravidiel .Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite, prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii školy, mesta, prijať prehru, uznať kvality súpera
Štandardné situácie	Nácvik: pokutového kopu, kopu z rohu, kopu od brány, autového vhadzovania

Futbal U 10

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Herné systémy	Orientovať sa v priestore v zák. hernom systéme 4-3-3
Herné kombinácie	Útočné: využívať priestor, šírku a hĺbku útočenia, postupný útok, rýchly útok Obranné: zaujať obranu v strednej a obrannej zóne na vlastnej polovici ihriska, priestorová obrana, kombinovaná obrana
Herné činnosti jednotlivca	Útočné: založené na prihrávaní, vedení lopty a nabiehaní, zašliapnutie lopty, prepúšťanie lopty, menenie ťažiska hry, streľba po kombináciách Obranné: založené na vzájomnom zabezpečovaní, križovaní, preberaní hráčov
Súťaž vo futbale	Odohrať stretnutie podľa pravidiel .Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite, prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii školy, mesta, prijať prehru, uznať kvality súpera
Štandardné situácie	Nácvik: pokutového kopu, kopu z rohu, kopu od brány, autového vhadzovania

Výchovný štandard pre útvar Futbalový – nešportové triedy

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Herné systémy	Orientovať sa v priestore v zák. hernom systéme 4-3-3
Herné kombinácie	Útočné: využívať priestor, šírku a hĺbku útočenia, postupný útok, rýchly útok Obranné: zaujať obranu v strednej a obrannej zóne na vlastnej polovici ihriska, priestorová obrana, kombinovaná obrana

Herné činnosti jednotlivca	Útočné: založené na prihrávaní, vedení lopty a nabíehaní, zašliapnutie lopty, prepúšťanie lopty, menenie ťažiska hry, strelba po kombináciách Obranné: založené na vzájomnom zabezpečovaní, križovaní, preberaní hráčov
Súťaž vo futbale	Odohrať stretnutie podľa pravidiel .Prejavovať pozitívny vzťah k športu, pohybovej aktivite, prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii školy, mesta, prijať prehru, uznať kvality súpera
Štandardné situácie	Nácvik: pokutového kopu, kopu z rohu, kopu od brány, autového vhadzovania

Výchovný štandard pre športový útvar

Pohybom k zdraviu

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Pohybové a prípravné športové hry: zamerané na rozvoj pohybových schopností	Pomenovať základnú terminológiu Osvojiť si súbor nenáročných hier a riešiť herné situácie Rozvíjať si vôľu a vytrvalosť Rozvíjať si kondičnú prípravu Podriaďovať sa kolektívu
Základy atletiky	Osvojiť si zásady bezpečnosti a hygieny pri atletických činnostiach Osvojiť si základy techniky rýchleho behu, vytrvalostného behu, skoku do diaľky... Rozvíjať si kondičnú prípravu Posúdiť úroveň svojho výkonu
Základy športovej gymnastiky	Pomenovať základnú terminológiu Osvojiť si základné akrobatické cvičebné tvary

	Rozvíjať obratnosť, koordinačné schopnosti a pohybové schopnosti
Aktivity a sezónne pohybové činnosti Turistika Korčuľovanie	Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite Osvojiť si nové pohybové zručnosti Posilňovať svalové skupiny dolných končatín Rozvíjať rýchlosť, obratnosť, rovnováhu a vytrvalosť

Výchovný štandard pre športový útvar Stolnotenisový

Obsahový štandard	Výkonový štandard
<p>Základná terminológia: stôl, sieťka, loptička, raketa</p> <p>Základné pravidlá stolného tenisu: Správne podanie, vrátenie loptičky, postup hry, nová loptička, bod, set, zápas, poradie podania a príjmu, zmena strán, nesprávna zmena podania, príjmu podania a strán;</p> <p>Rozvoj rýchlosti, sily, obratnosti, pohyblivosti a rytmických schopností, vytrvalosti</p> <p>Fair play</p>	<p>Pomenovať základnú terminológiu:</p> <p>Pomenovať a vysvetliť pravidlá stolného tenisu</p> <p>Rozvíjať si vôľu a vytrvalosť</p> <p>Rozvíjať si kondičnú prípravu</p> <p>Dodržiavať zásady fair play a pravidlá stolného tenisu v hre</p>
<p>Technika herných činností: herná technika, pohybová technika, hráčsky streh, hráčsky štart, premiestňovanie sa v hráčskom priestore, úderová technika, držanie rakety;</p>	<p>Osvojiť si techniky herných činností;</p> <p>Plniť úlohy a pokyny trénera,</p> <p>Aplikovať správne techniky herných činností,</p> <p>Posúdiť úroveň svojho výkonu a výkonu spoluhráčov</p>

Stolnotenisový turnaj medzi členmi ZÚ	Odohrať stretnutie podľa pravidiel
Stolnotenisová liga	Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite
Príležitostné stolnotenisové turnaje	Prejavovať pozitívny vzťah k reprezentácii útvary, školy, mesta
Okresné majstrovstvá v stolnom tenise	Prijať prehru Uznávať kvality iných hráčov

**Výchovný štandard pre športový útvar
Cvičíme pri hudbe**

Obsahový štandard	Výkonový štandard
Pohybové a prípravné športové hry: zamerané na rozvoj pohybových schopností	Pomenovať základnú terminológiu Osvojiť si súbor nenáročných hier a riešiť herné situácie Rozvíjať si vôľu a vytrvalosť Rozvíjať si kondičnú prípravu Podriaďovať sa kolektívu
Základy športovej gymnastiky	Pomenovať základnú terminológiu Osvojiť si základné akrobatické cvičebné tvary Rozvíjať obratnosť, koordinačné schopnosti a pohybové schopnosti
Aktivity a sezónne pohybové činnosti Turistika Korčuľovanie	Prejavovať pozitívny vzťah k športu, k pohybovej aktivite Osvojiť si nové pohybové zručnosti Posilňovať svalové skupiny dolných končatín Rozvíjať rýchlosť, obratnosť, rovnováhu a vytrvalosť

**Výchovný štandard pre záujmový útvar
Netradičné športy**

Obsahový štandard	Výkonový štandard
<p><u>Športy</u> Florbal, basketbal, futbal, volejbal, hádzaná, vybíjaná...</p>	<p>Osvojiť si základné techniky jednotlivých športových odvetví</p>
<p><u>Kondičná príprava</u> Rozvoj pohybových schopností</p>	<p>Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitivne obdobia rozvoja pohybových schopností. Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti. Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu.</p>
<p><u>Teoretická príprava</u> Základná terminológia Základné pravidlá jednotlivých športov Funkcie hráčov na jednotlivých postoch</p>	<p>Vysvetliť, prípadne ukázať, čo znamenajú jednotlivé telovýchovné, športové pojmy; Vysvetliť dôležitosť rozcvičenia; Vysvetliť dôležitosť rozvoja pohybových schopností; Vysvetliť význam dodržiavania správneho režimu dňa, pitného režimu a zdravého stravovania; V hre uplatňovať základné pravidlá jednotlivých športov a základné taktické pravidlá v útoku a v obrane. Pomenovať základnú terminológiu</p>
<p><u>Psychologická príprava</u> Rozvoj vôľových a všeob. mravných, sensorických a senzomotorických schopností</p>	<p>Prejaviť záujem o šport. Rešpektovať základné mravné a etické normy Vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá Aplikovať - dodržiavať zásady fair play a pravidlá v zápase Mať pravidelnú dochádzku.</p>

Vypracoval: Mgr. Viliam Mihok
Dátum: 14.9.2023

Mgr. Martina Tomková
riaditeľka školy

