

UČEBNÉ OSNOVY

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Ročník	5. -9.
Názov ŠVP	Štátny vzdelávací program 2. stupňa základnej školy Slovenskej republiky
Názov ŠkVP	Škola pre každého, škola pre všetkých
Stupeň vzdelania	ISCED 2
Forma štúdia	denná
Vyučovacia jazyk	slovenský

Rozsah vyučovania predmetu						
Ročník		5.	6.	7.	8.	9.
Hodinová dotácia	týždenne	2	2	2	2	2
	ročne	66	66	66	66	66

1. Charakteristika predmetu:

Predmet telesná a športová výchova poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

Vzdelávací štandard má štyri základné časti: Zdravie a jeho poruchy, Zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia atletika (15 %), základy gymnastických športov (15 %), športové hry (25 %), sezónne pohybové činnosti (15 %) a povinne voliteľný tematický celok (30 %).

V každom ročníku je povinný aspoň jeden voliteľný TC. Voliteľné TC rozširujú základné TC o pohybové činnosti, ktorých výber umožňuje rešpektovať podmienky školy, záujmy žiakov, záujmy učiteľa, miestne tradície a pod. Vyučovanie voliteľných TC musí rešpektovať plnenie cieľov telesnej a športovej výchovy a bezpečnosť pri cvičení.

Obsah voliteľných TC sa využíva na doplnenie základného učiva a na motiváciu žiakov, na rozvoj ich pohybových schopností so zreteľom na skupinové záujmy, individuálne predpoklady žiakov a podmienky školy. Učiteľ môže zaradiť do plánu iba tie športové činnosti, ktoré boli súčasťou jeho pregraduálnej prípravy na vysokej škole, alebo na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov. Ako povinne voliteľný tematický celok je možné zaradiť menej známe športové hry ako bejzbal, softbal, ringo, lakros, bedminton, florbal, a iné športy, a pohybové aktivity ako korčuľovanie, in-line korčuľovanie, snowboarding, ale i tanec, ľadový hokej a iné pohybové aktivity.

Základnou organizačnou formou je 45-minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

2. Ciele predmetu:

Žiaci:

- vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,
- získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnú prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- osvoja si zásady správnej výživy,
- vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase, - vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,
- rozvíjajú pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,
- osvoja si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu

3. Vzdelávací štandard

Je v súlade z IŠVP, podľa: https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna-a-sportova-vychova_nsv_2014.pdf

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Zdravie a jeho poruchy

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 2.stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,✓ zostaviť a realizovať rozcvičenie pre každý tematický celok,✓ dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,✓ aplikovať zásady bezpečnosti, dopomoci a záchranu pri cvičení,✓ poskytnúť prvú pomoc,✓ ohodnotiť správne držanie tela,✓ vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém,	<p>úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</p> <p>cvičenia rozvíjajúce kondičné, kondično-koordinačné, koordinačné schopnosti pre potreby každého tematického celku</p> <p>hygiena úborov</p> <p>dopomoc a záchrana pri cvičení</p> <p>prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín)</p> <p>zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela</p> <p>základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity</p>

Zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none">✓ vysvetliť základy racionálnej výživy,✓ charakterizovať a uplatňovať pohybové činnosti podporujúce zdravý životný štýl,✓ charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,✓ uplatňovať rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,	<p>zásady racionálnej výživy</p> <p>pohybový režim, aktívny odpočinok</p> <p>negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí</p> <p>základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</p>

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti,	poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, diagnostika VMV, normy VMV, zdravotne orientovaná zdatnosť
✓ posúdiť a diagnostikovať úroveň telesného rozvoja podľa daných noriem,	poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii
✓ aplikovať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,	kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia
✓ každoročne preukázať rast úrovne pohybových schopností,	skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh

Športové činnosti pohybového režimu

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ používať odbornú terminológiu telovýchovných a športových činností, ✓ charakterizovať základné športové disciplíny všetkých tematických celkov, ✓ prezentovať optimálnu techniku preberaných pohybových zručností, ✓ aplikovať pravidlá pri vykonávaní športových činností, ✓ uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci, ✓ uviesť príklady úspešných slovenských a zahraničných športových reprezentantov, ✓ popísať význam základných olympijských myšlienok, 	<p>odborná terminológia telovýchovných a športových činností</p> <p>systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení</p> <p>technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov</p> <p>pravidlá osvojovaných športových disciplín a športov</p> <p>dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží</p> <p>úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH</p> <p>OH, olympijská symbolika, kalokagatia, fair-play</p>

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Atletika

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ prakticky demonštrovať osvojenú techniku základných atletických disciplín, 	<p>technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností</p> <p>atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh</p> <p>skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou</p>

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Základy gymnastických športov

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ popísať štruktúru gymnastických športov, ✓ prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej 	<p>rozdelenie gymnastických športov (športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy)</p> <p>športová gymnastika</p> <p>prípravné, imitačné cvičenie, metodický postup osvojovania a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb, zostavy spoločnej pohybovej skladby</p> <p>akrobacia</p>

<p>a modernej gymnastiky,</p> <p>✓ vytvoriť gymnastické kombinácie v zostave jednotlivca alebo skupiny,</p> <p>✓ zaznamenať chyby v predvedení a v rozsahu pohybu v gymnastických súťažiach,</p>	<p>ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohy, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad</p> <p>skoky a obraty</p> <p>znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo roznožmo čelne, bočne, s obratom</p> <p>cvičenie na náradí a s náradím</p> <p>hrazda po ramená – zostava minimálne 4 cvičebné tvary: výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok</p> <p>preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH: skrčka, roznožka, odbočka</p> <p>nízka kladina D (do 110 cm) – zostava 2 dĺžky náradia: chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednoožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo,</p> <p>kruhy CH – kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise</p>
--	---

	<p>moderná gymnastika D</p> <p>švihadlo – preskoky na mieste, z miesta znožmo, jednoožne, skrižmo, striedavonožne; krúženie – kruhy, osmičky; kmihanie; hádzanie a chytanie</p> <p>lopta – kotúľanie a prevaľovanie; odrážanie; hádzanie a chytanie; vyvažovanie</p> <p>šatka – závoj– oblúky, kruhy osmičky, vlnovky, hádzanie a chytanie zostava, spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu 30 – 60 sekúnd</p> <p>výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov</p> <p>kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov</p>
--	---

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku, ✓ vyplniť jednoduchý pozorovací hárok o výkone hráča i družstva, ✓ ukázať a v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca, ✓ využiť herné kombinácie a systémy v hre, 	<p>funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy</p> <p>hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre</p> <p>basketbal prihrávka, dribling, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel,</p> <p>futbal prihrávka, tľmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel</p> <p>hádzaná prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviška, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky podľa pravidiel</p> <p>volejbal odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel (2:2, 3:3)</p>

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ demonštrovať základné plavecké zručnosti, ✓ popísať základné obrátky pri zvolenom plaveckom spôsobe a štartový skok, ✓ preplávať technicky správne s príslušným štartovým skokom a obrátkou 50 m (vybraný plavecký spôsob), ✓ vysvetliť spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho, ✓ popísať základné techniky jednotlivých jázd oblúkov, brzdení a pod., ✓ správne vykonať základné pohyby na lyžiach s prispôbením sa rôznym terénnym nerovnostiam resp. prekážkam pri jazde, ✓ zvládnuť preteky na jednoduchej slalomovej trati, resp. bežeckej trati v dĺžke 1 – 2 km, ✓ správne vykonať základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností, ✓ prispôbiť si výstroj a výzbroj potrebný pre vykonávanie jednotlivých sezónnych činností, 	<p>plávanie</p> <p>základné plavecké zručnosti (dýchanie, vznášanie, splývanie, skok do vody, ponáranie)</p> <p>plavecké obrátky, štartový skok,</p> <p>plavecké spôsoby kraul, znak, prsia</p> <p>dopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceho</p> <p>lyžovanie</p> <p>zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky</p> <p>bežecké lyžovanie – chôdza, základný, striedavý beh, beh s odpichom súpažne, korčuľovanie, výstupy, obraty, brzdenie, odšliapávanie</p> <p>pády na lyžiach a vstávanie</p> <p>výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov, ✓ absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok v dĺžke 4 – 8 km, ✓ v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia, ✓ zorganizovať pohybové hry v prírode pre kolektív spolužiakov, ✓ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov. 	<p>cvičenia v prírode</p> <p>orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska</p> <p>presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok</p> <p>základné pravidlá ochrany životného prostredia,</p> <p>cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), pohybové hry v prírode</p> <p>jazda na bicykli, zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti</p>
--	--

Športová gymnastika –hrazda, preskok, kladina - D, kruhy – CH:

Prostné – zostava na žinenkách, 1 - 2 rady.

Akrobacia:

- ľah vznesmo; stojka na lopatkách znožmo, s čelným, bočným roznožením; kotúle vpred, kotúle vzad v rôznych obmenách východiskovej, hlavnej, výslednej polohe, kotúľové väzby,
- stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách – kotúľ vpred,
- premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách -kotúľ vpred,
- podpor stojmo prehnute vzad.

Skoky a obraty:

- skoky odrazom obojnožne – znožmo, skrčmo prípäťmo, skrčmo, roznožmo čelne, bočne, s obratom o 180° - 360°. Skok odrazom jednožne s prednožením striedavonožne (nožnice), upažiť,
- obraty obojnožne v postojoch.

Rovnovážne cvičenie – váha predklonmo.

Cvičenie kĺbovej pohyblivosti a elasticity svalov – sed roznožný.

Hrazda po ramená, zostava minimálne 4 cvičebné tvary:

- výmyk, toč jazdmo vpred, toč vzad alebo vpred, prešvihy únožmo vpred, vzad, zoskok. Preskok -

koza na šírku D, na dĺžku CH, kôň na dĺžku CH:

- skrčka, roznožka, odbočka.

Nízka kladina D (do 110 cm) - zostava 2 dĺžky náradia:

- chôdza, tanečné kroky, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednožne o 180°; ľah vznesmo/kotúľ vpred, zoskok odrazom obojnožne s roznožením čelne, skrčmo prednožmo.

Kruhy CH

- kmihanie vo vise, vis vznesmo, vis strmhlav, zhyb vo vise.

Rytmičné cvičenia D – tanec

4.Stratégie vyučovania (výchovné a vzdelávacie)

Pri voľbe vyučovacích metód a foriem prihliadame na obsah vyučovania, na individualitu žiakov a klímu triedy tak, aby boli splnené stanovené ciele a rozvíjali sa kľúčové kompetencie žiakov pre daný predmet.

Uplatňované budú najmä aktivizujúce metódy – didaktické hry.

Expozičné metódy: demonštrácia, inštruktáž, vysvetľovanie.

Fixačné a diagnostické metódy.

5. Prierezové témy

Multikultúrna výchova

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby žiak:

- rešpektoval prirodzenú rozmanitosť spoločnosti;
- spoznal rozličné tradičné aj nové kultúry a subkultúry;
- akceptoval kultúrnu rozmanitosť ako spoločenskú realitu;
- uplatňoval svoje práva a rešpektoval práva iných ľudí;
- mal možnosť spoznať naše kultúrne dedičstvo a rozvíjal tak svoju kultúrnu identitu.

Mediálna výchova

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby (si) žiak:

- uvedomil význam a vplyv médií vo svojom živote a v spoločnosti;
- nadobudol základné technické zručnosti potrebné pre používanie médií a médiá využíval zmysluplne;
- pochopil a rozlíšil pozitíva a negatíva využívania, vplyvu médií a ich produktov;

Osobnostný a sociálny rozvoj

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby žiak:

- porozumel sebe a iným;
- optimálne usmerňoval vlastné správanie;
- nadobudol základné prezentačné zručnosti osvojené na základe postupného spoznania svojich predpokladov a uplatňoval ich pri prezentácii seba a svojej práce;
- získal a uplatňoval základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií;
- rešpektoval rôzne typy ľudí a ich názory a prístupy k riešeniu problémov.

Environmentálna výchova

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby žiak:

- rozpoznať a vyhodnotiť zmeny v prírode a vo svojom okolí;
- získal informácie o zásahoch človeka do životného prostredia a vyhodnotil ich dôsledky v lokálnych a globálnych súvislostiach;

Ochrana života a zdravia

Cieľom uplatňovania tejto prierezovej témy je prispieť k tomu, aby žiak:

- rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie;

6. Učebné zdroje

Učitelia a žiaci využívajú všetky dostupné športové pomôcky a telocvičné náradie. Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje: odborné publikácie k daným témam, webové stránky s témou telesnej výchovy, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii.

7. Hodnotenie predmetu

Metodický pokyn č. 22/ 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ. Žiak na telesnej výchove je hodnotený individuálne z hľadiska somatického, fyziologického, výkonnostného a disciplinárneho. Hodnotí sa aktívny prístup k hodine telesnej výchovy s prihliadnutím na predpoklady jednotlivca, z hľadiska individuálneho zlepšovania osobných výkonov v jednotlivých disciplínach. Hodnotí sa nosenie úboru, disciplína vo vzťahu k vykonávaniu určených úloh, správanie sa, plnenie pokynov učiteľa a hygiena. Dbáme najmä na pozitívne hodnotenie, ako motivačný faktor pre pohyb žiakov (nie len na vyučovacích hodinách).

Stupeň 1 (výborný):

Výborný sa žiak klasifikuje, ak dosahuje výbornú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Jeho pohybová výkonnosť a zdatnosť má stúpajúcu tendenciu. Má kladný vzťah k pohybovým aktivitám. Angažuje sa v aktivitách na vyučovacej hodine a v športových činnostiach v čase mimo vyučovania. Je disciplinovaný, kreatívny a dobre pripravený na vyučovanie

Stupeň 2 (chválitebný):

Chválitebný sa žiak klasifikuje, ak je aktívny a dosahuje štandardnú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Udržiava si pohybovú výkonnosť a zdatnosť. Zapája sa do pohybových aktivít. Na hodine je aktívny a disciplinovaný. Na vyučovacie hodiny, ktoré pravidelne aktívne absolvuje je dobre pripravený.

Stupeň 3 (dobrý):

Dobrý sa žiak klasifikuje, ak je v pohybových činnostiach skôr pasívny a nedosahuje pri osvojovaní pohybových zručností takú úroveň, na ktorú má individuálne predpoklady. Neprejavuje záujem a snahu k zlepšeniu svojej výkonnosti a zdatnosti. Nezapája sa samostatne do činností v rámci hodiny a nezapája sa do športových činností mimo vyučovania. V príprave na vyučovanie sa vyskytujú nedostatky. Evidujú sa neodôvodnené absencie na pohybových aktivitách vo vyučovacích hodinách.

Stupeň 4 (dostatočný):

Dostatočný sa žiak klasifikuje ak je v prístupe k pohybovým činnostiam ľahostajný a pri osvojovaní pohybových zručností nedosahuje štandard napriek tomu, že má individuálne predpoklady. Neprejavuje záujem o zlepšenie svojho fyzického stavu a potrebných vedomostí. Je neaktívny, veľmi slabo pripravený na vyučovaciu hodinu. Veľmi často neodôvodnene vynecháva aktívnu časť vyučovania.

Stupeň 5 (nedostatočný):

Nedostatočný sa žiak výnimočne klasifikuje, ak je úplne ľahostajný k vyučovaniu, ignoruje obsah vyučovania a odmieta sa zapájať do pohybových činností na vyučovacej hodine. Jeho pohybové zručnosti nedosahujú štandard a neprejavuje záujem o zlepšenie svojej fyzickej zdatnosti. Odmieta sa zapájať aj do kolektívnych činností. Veľmi často neodôvodnene vynecháva vyučovanie.

Písomné odpovede budú hodnotené podľa percentuálnej tabuľky:

100% - 90%	-	výborný
89% - 75%	-	chválitebný
74% - 50%	-	dobry
49% - 30%	-	dostatočný
29% - 0%	-	nedostatočný