

Učebné osnovy - Telesná a športová príprava V. ročník

počet hodín: 2x týždenne, 66h ročne

cieľ, spôsobilosti	tematický celok	téma	obsahový štandard	výkonový štandard	medzipred. vzťahy	učebné zdroje	spôsob hodnot.
					prierezové témy	metódy, formy	
vedieť demonštrovať správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu	atletika	bežecká abeceda, bežecké cvičenia	osvojenie správnej techniky behu	poznať význam rozcvičenia a prakticky predviesť bežeckú abecedu	<u>etická výchova</u> starostlivosť o zovňajšok a správnu hygienu pri športovaní	praktické <u>ukážky a výklad</u> drobné súťaže	vyhodnotenie súťaží
		štarty z rôznych polôh	rozvíjanie výbušnej sily dolných končatín	predviesť technicky správne štarty z rôznych polôh		súťaže v družstvách	
		nácvik nízkeho štartu	technika nízkeho štartu	predviesť správnu techniku nízkeho štartu		praktické ukážky, obrazový materiál	
		beh na 60 m	beh na 60m z nízkeho štartu	zabehnúť beh na 60m z nízkeho štartu v čo najlepšom čase		imitácia pretekov	
		štafetový beh	zavedenie techniky štafetového behu	predviesť techniku práce so štafetovým kolíkom		obrazový <u>materiál, opis</u> nácvik v skupinách	
diagnostikovať všeobecnú pohybovú výkonnosť žiakov	testy všeobecnej pohybovej výkonnosti	člnkový beh 4 x 10 m (s) ľah-sed (1min.) skok do diaľky z miesta (cm)	pochopiť význam diagnostikovania všeobecnej pohybovej výkonnosti, správne prevedenie jednotlivých testov	absolvovať výkonové testy adekvátne svojim schopnostiam	<u>občianska výchova</u> účinnosť pohybovej aktivity na zdravie	<u>výklad</u> testovanie	dosiahnuté výsledky v jednotlivých testoch výkonnosti, ich hodnotenie a vzájomné porovnávanie

		hod plnou loptou (1kg)					
osvojiť si správnu techniku vykonávania kondičných cvičení, zvýšiť vlastnú telesnú kondíciu	kondičné cvičenia	<p>cvičenia bez náčinia jednotlivcov</p> <p>cvičenia vo dvojiciach bez náčinia</p> <p>relaxačné a kompenzačné cvičenia</p> <p>cvičenie so švihadlami</p> <p>prekonávanie prekážkovej dráhy šplh na lane, tyči</p>	<p>osvojenie správnej techniky základných kondičných cvičení</p> <p>praktické osvojenie kondič. cvičení vo dvojici</p> <p>schopnosť uvoľňovať svalové skupiny, vedieť využiť relaxáciu</p> <p>preskoky rôznym spôsobom so zameraním na rýchlosť a vytrvalosť</p> <p>behom prekonať dráhu s rôznymi prekážkami</p> <p>osvojiť si techniku šplhu na tyči, lane</p>	<p>poznať význam a funkciu osvojených kondičných cvičení</p> <p>vykonať počet opakovaní v jednotlivých cvičeniach</p> <p>poznať význam a funkciu relaxácie</p> <p>preskakovať súvisle cez švihadlo v trvaní 60s</p> <p>prekonať dráhu s prekážkami za čo najkratší čas</p> <p>vyšplhať na tyči, (lane) 3m dievčatá, 4m chlapci</p>	<p><u>etická výchova</u> zodpovednosť za vlastnú telesnú kondíciu a zdravie, využívanie kondič. cvičení i v čase mimo vyučovania</p> <p><u>etická výchova</u> schopnosť využiť relaxáciu pred fyzickým a psych. preťažením</p> <p><u>etická výchova</u> telesná zdatnosť ako súčasť zdravého živ. štýlu</p>	<p><u>ukážka a výklad</u> dôraz na individuálny prístup</p> <p>vysvetľovanie, rozhovor</p> <p>názorná ukážka, <u>výklad</u> skupinová práca</p>	<p>sebahodnotenie telesnej kondície</p> <p>počet preskokov cez švihadlo počas 60 s</p> <p>yhodnotenie a porovnanie výkonov výkon na čas</p>
vedieť hrať prípravnú hru na basketbal podľa upravených	športové hry- basketbal	herné činnosti jednotlivca, základná terminológia	osvojenie správnej techniky a taktiky herných činností bez lopty a s loptou	prakticky predviesť pohyb hráča po ihrisku, stávanie sa	<u>občianska náuka</u> zmysluplné využívanie voľného času,		

a zjednodušených pravidiel		streľba na kôš	s používaním správnej terminológie	a uvoľňovanie demonštrovať správne držanie, chytanie lopty a vedenie lopty driblingom	využitie športových hier	drobné súťaže jednotlivcov a družstiev	súťaž družstiev a jednotlivcov v úspešnosti streľby na kôš z miesta
		herné kombinácie, základné pravidlá	osvojenie správnej techniky streľby na kôš z miesta, prípravné cvičenia na nácvik streľby na kôš z dvojtaktu	prakticky predviesť správnou technikou streľbu na kôš z miesta z krátkej vzdialenosti		názorná ukážka, <u>výklad</u> práca vo dvojiciach a v družstvách	hodnotenie správnosti výkonu družstva ostatnými žiakmi
		hra so zjednodušenými pravidlami	osvojenie základnej útočnej kombinácie s početnou prevahou útočníkov nad obrancami	predviesť herný výkon v útoku, uvoľňovanie sa hráča bez lopty do voľného priestoru, prihrávka voľnému spoluhráčovi			
			s dodržiavaním základných pravidiel	s dodržiavaním základných pravidiel			
			použitie osvojených vedomostí v prípravnej hre na basketbal	predviesť a správne použiť osvojené pravidlá v hre	<u>etická výchova</u> zvládnutie emocionality pri hre, uplatňovanie zásad fair-play	súťaž družstiev	spoločné vyhodnotenie jednotlivých zápasov, určenie poradia družstiev
rozvíjať koordinačné schopnosti, kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov, vedieť uplatniť názvoslovie	športová gymnastika	statické cvičebné tvary	osvojenie cvičebných tvarov: ľah vznesmo, stojka na lopatkách, stojka na hlave, uplatňovanie zásady úrazovej zábrany	technicky správne predviesť dané cvičebné tvary, vedieť v praxi uplatniť zásady úrazovej zábrany	<u>občianska výchova</u> objektívne hodnotenie seba i svojich spolužiakov	názorná ukážka, krátke ukážky z gymnastických <u>sútáží</u> cvičenie vo dvojiciach	sebahodnotenie predvedeného cvičenia, hodnotenie výkonu iných

		dynamické cvičebné tvary	osvojenie cvičebných tvarov: kotúľ vpred, vzad – obmeny, stoj na rukách s oporou, premet bokom obojučne	technicky správne predviesť dané cvičebné tvary, vedieť v praxi uplatniť zásady úrazovej zábrany	<u>výtvarná výchova</u> estetika pohybu		prezentácia jednoduchej gymnastickej zostavy
		preskoky	zvládnutie techniky skrčky, roznožky cez kozu	správne technicky predviesť dané preskoky			ustne hodnotenie správnej techniky výkonu
		kruhy	nácvik základných polôh	zvládnuť základné polohy			
vytvoriť pozitívny vzťah k atletike, zvládnuť základnú techniku atlet. disciplín	Atletika – skok do výšky	prípravné cvičenia	osvojenie si základných prípravných cvičení na skok do výšky	vedieť zostaviť a použiť správne rozcvičenie pred vykonaním danej pohyb. činnosti, vie zdôvodniť potrebu rozcvičenia		výklad, názorná ukážka, obrázkový materiál	
		skok do výšky	správne prevedenie rozcvičenia a techniky skoku do výšky	podat' čo najlepší výkon v skoku do výšky, adekvátny svojim schopnostiam	<u>občianska výchova</u> správanie sa na športových súťažiach	súťaž	vyhodnotenie jednotlivých výkonov
poznať základné pravidlá, terminológiu, základnú techniku a taktiku hry	športové hry	minifutbal – chlapci	základná terminológia, technika herných činností jednotlivca, herné kombinácia, zásady fair-play	správne pomenovať a prakticky ukázať techniku základných herných činností, zostaviť	<u>etická výchova</u> dodržiavanie zásad fair-play, úloha jednotlivca na výkone celého družstva	názorná ukážka <u>futbal. zápasu</u> cvičenie vo dvojiciach a skupinách, drobné hry	turnaj družstiev, drobné súťaže jednotlivcov
		vybíjaná - dievčatá					

				rozcvičenie pred hrou			
pripraviť žiakov na postupné zavedenie volejbalu vo vyššom ročníku, vedieť hrať prehadzovanú	športové hry	práca s loptou – príprava na volejbal prehadzovaná	rozvíjanie techniky práce s loptou: chytanie, hádzanie lopty, prehadzovanie cez sieť zavedenie pravidiel, osvojenie terminológie a herných činností prehadzovanej	predviesť správnu techniku hádzania, chytania a prehadzovania lopty cez sieť prakticky ukázať a uplatniť v hre pravidlá prehadzovanej		názorná ukážka, <u>výklad</u> práca vo dvojiciach a skupinách súťaž družstiev	vyhodnotenie drobných súťaží ročníkový turnaj družstiev
osvojiť základnú techniku atlet. disciplín, uplatňovať zásady fair-play ako pretekári, rozhodcovia a diváci	atletika	hod kriketovou loptičkou	osvojenie správnej techniky hodu	podat' čo najlepší výkon s použitím správnej techniky hodu		názorná ukážka, <u>výklad</u> nácvik	súťaž jednotlivcov na výkon
		skok do diaľky – prípravné cvičenia	prípravné cvičenia na zvládnutie techniky skoku do diaľky	predviesť správnu techniku rozbehu a odrazu		názorná ukážka, obrazový <u>materiál</u> nácvik s individuálnym prístupom	
		skok do diaľky - súťaž	imitácia pretekov skoku do diaľky	predviesť čo najlepší výkon a správnu techniku skoku do diaľky	<u>etická výchova</u> reálne posúdenie svojich výkonov a výkonov ostatných	súťaž	vyhodnotenie a porovnanie výkonov