

# Učebné osnovy - Telesná a športová výchova VI. 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 šľapavého a švihového behu, nízkeho a polovysokého štartu	atletika	bežecká abeceda, bežecké cvičenia	rozvoj kondičných a koordinačných schopností, 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	
		štarty z rôznych polôh	rozvíjanie výbušnej sily dolných končatín	predviesť technicky správne štarty z rôznych polôh		súťaže v družstvách	vyhodnotenie súťaží
		nízky štart	technika nízkeho štartu	predviesť správnu techniku nízkeho štartu		praktické ukážky, obrazový <u>materiál</u> súťaže jednotlivcov	vyhodnotenie súťaží
		beh na 60 m	beh na 60m z nízkeho štartu	zabehnúť beh na 60m z nízkeho štartu v čo najlepšom čase	<u>etická výchova</u> uplatňovanie v súťažiach zásady fair-play	imitácia <u>pretekov</u> žiak v úlohe pretekára, organizátora, zapisovateľa	dosiahnutý čas v behu na 60m
		štafetový beh	osvojenie techniky štafetového behu	predviesť správnu techniku práce so štaf. kolíkom		obrazový <u>materiál, opis</u> návčik v skup.	preteky družstiev

osvojiť si správnu techniku vykonávania kondičných cvičení, zvýšiť vlastnú telesnú kondíciu	všeobecná gymnastika - kondičná	posilňovacie cvičenia bez náčinia s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela	osvojenie správnej techniky základných kondičných cvičení	poznať význam a funkciu osvojených kondičných cvičení	<u>etická výchova</u> zodpovednosť za vlastnú telesnú kondíciu a zdravie, využívanie kondič. cvičení i v čase mimo vyučovania	<u>ukážka a výklad</u> dôraz na individuálny prístup	sebahodnotenie telesnej kondície
		cvičenie so švihadlami	preskoky rôznym spôsobom so zameraním na rýchlosť a vytrvalosť	preskakovať súvisle cez švihadlo v trvaní 60s		súťaž jednotlivcov	počet preskokov cez švihadlo počas 60 s
		šplh na lane, tyči	osvojiť si techniku šplhu na tyči, lane	vyšplhať na tyči, (lane) 3m dievčatá, 4m chlapci	<u>etická výchova</u> telesná zdatnosť ako súčasť zdravého živ. štýlu	praktická ukážka	vyhodnotenie podľa individuálnych schopností jednotlivých žiakov
	všeobecná gymnastika - kompenzačné cvičenia	kompenzačné a relaxačné cvičenia	korigovanie telesných a pohyb. nedostatkov	poznať význam a funkciu kompenzačných cvičení	<u>etická výchova</u> vedieť účelovo využiť voľný čas na podporu zdravia	praktické ukážky, rozhovor	
	všeobecná gymnastika - akrobatické cvičenia	prekonávanie prekážkovej dráhy	behom prekonať dráhu s rôznymi prekážkami	prekonať dráhu s prekážkami za čo najkratší čas		<u>výklad</u> súťaž jednotlivcov	vyhodnotenie a porovnanie výkonov

vedieť hrať basketbal podľa základných pravidiel	športové hry - basketbal	herné činnosti jednotlivca, základná terminológia	osvojenie správnej techniky a taktiky herných činností bez lopty a s loptou s používaním správnej terminológie	prakticky predviesť chytenie lopty v pohybe, dribling so zmenou smeru a rýchlosti	<u>občianska náuka</u> zmysluplné využívanie voľného času, využitie športových hier	názorná ukážka, <u>výklad</u> skupinová práca	
		streľba na kôš	streľba na kôš z miesta, osvojenie správnej techniky streľby na kôš z dvojtaktu	prakticky predviesť správnou technikou streľbu na kôš z dvojtaktu		drobné súťaže jednotlivcov a družstiev	súťaž družstiev a jednotlivcov v úspešnosti streľby na kôš z dvojtaktu
		herné kombinácie, základné pravidlá	útočné kombinácie s dodržiavaním základných pravidiel	predviesť herný výkon v útoku, zakončenie streľbou na kôš s dodržiavaním základných pravidiel		názorná ukážka, <u>výklad</u> práca vo dvojiciach a v družstvách	hodnotenie správnosti výkonu družstva ostatnými žiakmi
		hra so zjednodušenými pravidlami	použitie osvojených vedomostí v hre	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 zásad úrazovej zábrany	technicky správne predviesť dané cvičebné tvary, vedieť v praxi uplatniť zásady úrazovej zábrany	<u>občianska výchova</u> objektívne hodnotenie svojich výkonov i výkonov spolužiakov	názorná ukážka, krátke ukážky z gymnastických <u>súťaží</u> cvičenie vo dvojiciach	sebahodnotenie predvedeného cvičenia, hodnotenie výkonu iných

		dynamické cvičebné tvary	osvojenie cvičebných tvarov: kotúl vpred, vzad – obmeny, stojka na rukách s oporou, premet bokom obojručne	technicky správne predviesť dané cvičebné tvary v jednoduchých väzbách	<u>výtvarná výchova</u> estetika pohybu		prezentácia jednoduchej gymnastickej zostavy
		preskoky	zvládnutie techniky skrčky, roznožky cez kozu	správne technicky predviesť dané preskoky			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 pohybov. činnosti, vedieť 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 vybíjaná (prípravná hra na hádzanú) - dievčatá	základná terminológia, technika herných činností jednotlivca, herné kombinácia, zásady fair-play	pomenovať a prakticky ukázať techniku zákl. her. činností, zostaviť rozcvičenie pred hrou	<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

pripraviť žiakov na postupné zavedenie volejbalu vo vyššom ročníku, vedieť hrať prehádzovanú	športové hry - prehádzovaná (prípravná hra na volejbal)	práca s loptou – príprava na volejbal	rozvíjanie techniky práce s loptou, zavedenie pravidiel, osvojenie terminológie a herných činností prehádzovanej	zavedenie pravidiel, osvojenie terminológie a herných činností prehádzovanej	<u>občianska výchova</u> využitie športových hier pre vlastnú potrebu vo voľnom čase, aktívne trávenie voľného času	názorná ukážka, <u>výklad</u> práca v skupinách	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 skrčmo	predviesť správnu techniku rozbehu a odrazu		názorná ukážka, <u>obrazový 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

vedieť sa orientovať v prírode, poznať okolie bydliska, osvojiť si zákl. prav. cestnej premávky	sezónne činnosti	cvičenia v prírode	základy tur. terminológie, ochrana živ. prostredia, zákl. pravidiel cest. premávky pre chodcov a cykl.	v praxi v teréne správne uplatniť nadobudnuté poznatky	<u>geografia</u> environmentálna výchova, orientácia v teréne	<u>výklad</u> práca v skup. v teréne	spoločné hodnotenie
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) hod plnou loptou (1kg)  výdrž v zhybe	diagnostikovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov	absolvovať výkonnostné testy s čo najlepším výsledkom	<u>etická výchova</u> účinok pohybovej aktivity na zdravie, zodpovednosť za svoju telesnú kondíciu	<u>výklad</u> testovanie	dosiahnuté výsledky v jednotlivých testoch výkonnosti, ich hodnotenie a vzájomné porovnávanie