

Učebné osnovy - Telesná a športová výchova VII. 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, techniku štafetového behu	atletika	bežecká abeceda, bežecké cvičenia	rozvoj kondičných a koordinačných schopností, zdokonaľovanie správnej techniky behu	vedieť zostaviť a viesť rozcvičenie, prakticky predviesť bežeckú abecedu	<u>etická výchova</u> význam pohyb. aktivít pre zdravie	praktické <u>ukážky a výklad</u> drobné súťaže	
		štarty z rôznych polôh	zdokonaľovanie techniky šľapavého behu, rozvíjanie výbušnej sily dolných končatín	predviesť techniku šľapavého behu pri štartoch z rôznych polôh	<u>etická výchova</u> starostlivosť o zovňajšok a správnu hygienu pri športovaní	súťaže jednotlivcov v družstvách	vyhodnotenie súťaží
		nízky štart	upevňovanie techniky nízkeho štartu	predviesť správnu techniku nízkeho štartu, vedieť vydávať štartové povely podľa pravidiel atletiky		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 technicky správne v čo najlepšom čase	<u>etická výchova</u> uplatňovanie v súťažiach zásady fair-play ako pretekár, pomocný rozhodca	imitácia <u>pretekov</u> žiak v úlohe pretekára, pomocného rozhodcu, zapisovateľa	dosiahnutý čas v behu na 60m, vyhodnotenie a porovnanie výkonov
		štafetový beh	zdokonaľ. štafet. odovzdávky, súhra v družstve	predviesť správnu techniku práce so štaf. kolíkom		obrazový <u>materiál, opis</u> nácvik v skup.	vyhodnotenie pretekov 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	predviesť správnu techniku kondič. cvičení, poznať význam pohybovej kompenzácie pri jednostrannom zaťažení	<u>etická výchova</u> význam kondič. cvičení pre celoživotnú pohyb. aktivitu, zodpovednosť za vlastnú telesnú kondíciu a zdravie	<u>ukážka a výklad</u> cvičenie jednotlivcov a dvojíc, dôraz na individuálny prístup	sebahodnotenie vlastnej telesnej kondície
		cvičenie s náčiním - so švihadlami /plné lopty, malé činky/	jednoduché kombinácie, preskoky so zameraním na rýchlosť a vytrvalosť	preskakovať súvisle cez švihadlo v trvaní 60s rôznym spôsobom		súťaž jednotlivcov	počet preskokov cez švihadlo počas 60 s, vyhodnotenie a porovnanie výkonov
		cvičenie na náradí -šplh na lane, tyči /rebriny, lavičky/	zdokonaľovanie techniky šplhu na tyči a lane	vyšplhať na tyči alebo lane - 3m dievčatá, 4m chlapci	<u>etická výchova</u> telesná zdatnosť ako súčasť zdravého živ. štýlu	praktická <u>ukážka</u> dôraz na individuálny prístup	vyhodnotenie podľa individuálnych schopností jednotlivých žiakov
	všeobecná gymnastika - akrobatické cvičenia	prekonávanie prekážkovej dráhy	prekonávanie prekážkovej dráhy zostavenej z gymnastického náradia	prekonať dráhu s prekážkami za čo najkratší čas		praktická <u>ukážka</u> súťaž jednotlivcov	vyhodnotenie a porovnanie výkonov
		-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

vedieť hrať basketbal podľa základných pravidiel	športové hry - basketbal	herné činnosti jednotlivca	zdokonaľovanie techniky a taktiky herných činností - uvoľňovanie bez lopty a s loptou, - prihrávka	prakticky predviesť chytenie lopty v pohybe a zastavenie dvojtaktom, zakončenie driblingu zastavením, dvojtaktom, správnu techniku prihrávky	<u>občianska výchova</u> zmysluplné využívanie voľného času, využitie športových hier	názorná ukážka, <u>výklad</u> skupinová práca	vzájomné hodnotenie správnosti techniky prevedenia
		streľba na kôš	streľba na kôš z miesta a po dvojtakte	prakticky predviesť streľbu na kôš vo výskoku z miesta, po dvojtakte po driblingu		drobné súťaže jednotlivcov a družstiev	vyhodnotenie úspešnosti streľby na kôš
		základy herných systémov a kombinácii	osvojovanie a zdokonaľovanie základných herných systémov a kombinácii	predviesť osvojené základné herné systémy a kombinácie		názorná ukážka, <u>výklad</u> práca v skupinách	hodnotenie správnosti výkonu ostatnými žiakmi
		zápasy	použitie osvojených zručností a vedomostí v hre	predviesť a správne použiť osvojené zručnosti a vedomosti v hre	<u>etická výchova</u> zvládnutie emocionality pri hre, uplatňovanie zásad fair-play	zápasy družstiev	spoločné vyhodnotenie jednotlivých zápasov, určenie poradia družstiev
rozvíjať špecifické pohybové schopnosti a zručnosti	športová gymnastika	statické cvičebné tvary	zdokonaľovanie statických cvičebných tvarov nácvik väzieb, uplatňovanie zásad úrazovej zábrany	technicky správne predviesť dané cvičebné tvary a väzby z nich, 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	zdokonaľovanie dynamických cvič. tvarov, nácvik väzieb z prebraného učiva	technicky správne predviesť dané cvičebné tvary v jednoduchých väzbách	<u>výtvarná výchova</u> estetika pohybu		prezentácia jednoduchej gymn. zostavy, kolektívne hodnotenie

		preskoky	nácvik techniky roznožky cez kozu na šírku, na dĺžku, odbočky cez kozu na šírku	správne technicky predviesť dané preskoky			hodnotenie správnej techniky výkonu
		kruhy	zdokonaľovanie základných polôh	predviesť základné polohy			
zdokonaľiť základnú techniku atlet. disciplíny - skoku do výšky, vytvoriť pozitívny vzťah k atletike	atletika	skok do výšky - prípravné cvičenia, akrobatická rozcvička	zdokonaľovanie prípravných cvičení na skok do výšky, zásady dodržiavania bezpečnosti pri športovaní	vedieť zostaviť a použiť správne rozcvičenie pred vykonaním danej pohyb. činnosti, vedieť zdôvodniť potrebu rozcvičenia		výklad, názorná ukážka, obrázkový materiál	
		skok do výšky – súťaž	použitie osvojených zručností a vedomostí v praxi	predviesť a správne použiť nadobudnuté zručnosti a podať čo najlepší výkon	<u>občianska výchova</u> správanie sa na športových súťažiach	imitácia veľkej športovej súťaže	vyhodnotenie jednotlivých výkonov
zdokonaľiť techniku a taktiku hry - minifutbal	športové hry - minifutbal	technika herných činností jednotlivca, herné systémy	zdokonaľovanie herných činností jednotlivca: útočných a obranných, nácvik herných systémov	prakticky predviesť osvojené zručnosti v hre	<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
osvojiť si základné poznatky a zručnosti volejbalu	športové hry -volejbal	herné činnosti jednotlivca, základná terminológia, pravidlá	nácvik základných her. činností jednotlivca /odbitie obojruč zhora, zdola, podanie zdola, nahrávka nad seba/	technicky správne predviesť osvojené základné her. činnosti		názorná ukážka, <u>výklad</u> práca vo dvojiciach	sebahodnotenie nadobudnutých zručností

		základy herných systémov a kombinácii	osvojenie a nácvik základov herných systémov a kombinácii	predviesť a popísať osvojené zručnosti	<u>občianska výchova</u> využitie športových hier pre vlastnú potrebu vo voľnom čase, aktívne trávenie voľného času	<u>názorná ukážka</u> , práca v skupinách	vzájomné hodnotenie družstiev
osvojiť si správnu techniku atlet. disciplín, uplatňovať zásady fair-play ako pretekári, rozhodcovia a diváci	atletika	hod granátom	nácvik správnej techniky hodu	podat' čo najlepší výkon s použitím správnej techniky hodu, v praxi uplatniť zásady bezpečnosti		názorná ukážka, <u>výklad</u> súťaž jednotlivcov	vyhodnotenie jednotlivých výkonov
		skok do diaľky	prípravné cvičenia so zameraním na rýchlosť a odraz	predviesť správnu techniku skoku do diaľky zo skráteného rozbehu		názorná ukážka, <u>obrazový materiál</u> nácvik s individuálnym prístupom	
		skok do diaľky - súťaž	spájanie rozbehu a odrazu	predviesť čo najlepší výkon a správnu techniku skoku do diaľky	<u>etická výchova</u> reálne posúdenie svojich výkonov a výkonov ostatných	imitácia pretekov v skoku do diaľky	vyhodnotenie a porovnanie výkonov
vedieť sa orientovať v prírode, poznať zákl. pravidiel	sezónne činnosti	cvičenia v prírode	orientácia a presun v teréne, ochrana živ. prostredia, poznávanie	vedieť sa orientovať v teréne podľa tur.značiek, pri presune správne	<u>geografia</u> práca s buzolou a mapou, environmentálna	<u>výklad</u> práca v teréne v skupinách	spoločné hodnotenie

správania sa v prírodnom prostredí, poznať pravidlá cest. premávky pre chodcov a cyklistov			pravidiel cestnej premávky	uplatniť pravidlá cest. premávky	výchova		
diagnostikovať všeobecnú pohybovú výkonnosť žiakov	testy všeobecnej pohybovej výkonnosti	člnkový beh 4 x 10 m (s), ľah-sed (1 min.), skok do diaľky z miesta (cm), hod plnou loptou (1kg), 12 minútový beh(m)	diagnostikovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov	absolvovať výkonnostné testy s čo najlepším výsledkom	<u>etická výchova</u> účinnosť pohybovej aktivity na zdravie, zodpovednosť za svoju telesnú kondíciu	<u>výklad</u> testovanie	dosiahnuté výsledky v jednotlivých testoch výkonnosti, ich hodnotenie a vzájomné porovnávanie