

Učebné osnovy - Telesná a športová výchova VIII. 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	
osvojiť si atletickú terminológiu, vedieť demonštrovať správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu, techniku štafetového behu, vedieť vydávať šport. povely	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	sebahodnotenie
		štarty z rôznych polôh	zdokonaľovanie techniky šľapavého a švihového behu, rozvíjanie výbušnej sily dolných končatín	predviesť správnu techniku behu pri štartoch z rôznych polôh	<u>etická výchova</u> starostlivosť o zovňajšok a správnu hygienu pri športovaní	súťaže bežecké pohyb. hry	vyhodnotenie súťaží a hier
		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, úloha pretekára a rozhodcu pri pretekoch	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	zdokonaľovanie a hodnotenie činnosti	predviesť správnu techniku práce so štaf. kolíkom		obrazový <u>materiál, opis</u> nácvik v skup.	vyhodnotenie pretekov družstiev

			odovzdávajúceho a preberajúceho v štafete, súhra v družstve				
osvojiť si správnu terminológiu kondič. cvičení, zdokonaľiť techniku vykonávania kondičných cvičení, zvýšiť vlastnú telesnú kondíciu poznať význam a funkciu osvojovaných kondič. cvičení	kondičné cvičenia	posilňovacie cvičenia bez náčinia s cieľným zameraním na jednotlivé časti tela	zdokonaľovanie 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> krihový tréning, cvičenie jednotlivcov a dvojíc, dôraz na individuálny prístup	sebahodnotenie vlastnej telesnej kondície
		cvičenie s náčiním - so švihadlami /plné lopty, malé činky, gumové posilňovače/	rozvíjanie silových pohyb. schopností	predviesť technicky správne kondičné cvičenia s jednotl.náčiním		kruhový tréning na 5-7 stanovištiach	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 – 4m dievčatá, 5m 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
		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

vedieť hrať basketbal podľa základných pravidiel	športové hry - basketbal	herné činnosti jednotlivca	zmeny smeru pri driblingu/čelom, chrbtom k obrancovi/, bránenie útočníka bez lopty, s loptou, rozšírenie repertoáru prihrávok	prakticky predviesť osvojené herné činnosti	<u>občianska výchova</u> zmysluplné využívanie voľného času, využitie športových hier	názorná ukážka, <u>výklad</u> návuk vo dvojiciach, skupinová práca	vzájomné hodnotenie správnosti techniky prevedenia
		streľba na kôš	zo strednej vzdialenosti vo výskoku z miesta, po dvojtakte po driblingu	prakticky predviesť osvojovanú techniku streľby na kôš		názorná ukážka, <u>výklad</u> drobné súťaže jednotlivcov a družstiev	vyhodnotenie úspešnosti streľby na kôš
		základy herných systémov a kombinácii	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, zvýšiť všeobecnú pohybovú výkonnosť	športová gymnastika	statické cvičebné tvary	zdokonaľovanie statických cvičebných tvarov, väzby zo statických cvičebných tvarov, uplatňovanie zásad úrazovej zábrany	technicky správne predviesť danú zostavu zo stat. cvičebných tvarov, 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, väzby	technicky správne predviesť danú zostavu z dyn.cvičeb.	<u>výtvarná výchova</u> estetika pohybu		prezentácia jednoduchej gymn. zostavy,

			z daných tvarov	tvarov s uplatnením zásad úrazovej zábrany			kolektívne hodnotenie
		preskoky	zdokonaľovanie techniky roznožky cez kozu na šírku, nácvik roznožky 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 techniky prípravných cvičení na skok do výšky, zásady dodržiavania bezpečnosti pri športovaní	vedieť zostaviť a použiť správne rozcvičenie pred vykonaním danej pohybov. 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	občianska výchova 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 základných herných systémov	prakticky predviesť osvojené zručnosti v hre	etická výchova dodržiavanie zásad fair-play, úloha jednotlivca na výkone celého družstva	názorná ukážka futbal. zápasu cvičenie vo dvojiciach, v družstvách	vyhodnotenie turnaja družstiev
vedieť hrať volejbal podľa základných pravidiel	športové hry- volejbal	herné činnosti jednotlivca	osvojovanie a rozvíjanie herných činností jednotlivca	technicky správne predviesť osvojené her. činnosti		názorná ukážka, výklad práca vo dvojiciach	sebahodnotenie nadobudnutých zručností

		základy herných systémov a kombinácii	nácvik základov herných systémov a kombinácii	správne technicky 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
		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
osvojiť si správnu techniku atlet. disciplín, uplatňovať zásady fair-play ako pretekári, rozhodcovia a diváci	atletika	hod granátom	zdokonaľovanie 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	cvičenia so zameraním na rozvíjanie techniky rozbehu a odrazu	predviesť čo najlepší výkon so správnou technikou skoku do diaľky	<u>etická výchova</u> reálne posúdenie svojich výkonov a výkonov ostatných	imitácia pretekov v skoku do diaľky	vyhodnotenie a porovnanie výkonov
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),	diagnostikovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti	absolvovať výkonnostné testy s čo najlepším výsledkom	<u>etická výchova</u> účinnosť pohybovej aktivity na zdravie, zodpovednosť za	<u>výklad</u> testovanie	dosiahnuté výsledky v jednotlivých testoch výkonnosti, ich

		hod plnou loptou (1kg), 12 minútový beh(m)			svoju telesnú kondíciu		hodnotenie a vzájomné porovnávanie
--	--	---	--	--	---------------------------	--	--