

Učebné osnovy - Telesná a športová výchova IX. 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	
utvrdiť si atletickú terminológiu, v praktických cvičeniach a súťažiach demonštrovať a využiť správnu techniku behu, nízkeho a polovysokého štartu, techniku štafetového behu, pohotovo a správne reagovať na šport. povely	atletika	bežecká abeceda, bežecké cvičenia	rozvoj kondičných a koordinačných schopností, utvrdzovanie správnej techniky behu	vedieť správne zostaviť rozcvičenie a 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	v bež. súťažiach správne a efektívne využiť získané vedomosti	<u>etická výchova</u> hygiena pri športovaní, starostlivosť o zovňajšok	súťaže bežecké pohyb. hry	vyhodnotenie súťaží a hier
		nízky štart	zdokonaľovanie správnej 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	správne a efektívne využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti a v čo najlepšom čase zabehnúť beh na 60m	<u>etická výchova</u> v reálnych situáciách uplatňovanie zásad fair-play, v úlohe pretekára, rozhodcu, diváka	imitácia <u>pretekov</u> žiak v úlohe pretekára, pomocného rozhodcu, zapisovateľa	dosiahnutý čas v behu na 60m, vyhodnotenie a porovnanie výkonov

		štafetový beh	upevňovanie techniky štafetového behu, zefektívniť spoluprácu v družstve	v súťaži družstiev čo najlepšie využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti		obrazový <u>materiál, opis</u> nácvik v skup.	vyhodnotenie pretekov družstiev
uplatňovať terminológiu kondič. cvičení, upevniť správnu 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	uplatňovanie správnej techniky pri kondičnom cvičení	pri kondič. cvičení správne uplatniť nadobudnuté vedomosti a zručnosti, 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> kruhový 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 s dôrazom na správnu techniku pri cvičení	pri kondičnom cvičení s jednotl. náčiním správne využiť nadobudnuté vedomosti a zručnosti		kruhový tréning na 5-7 stanovištiach	vzájomné hodnotenie techniky cvičenia žiakmi
		cvičenie na náradí -šplh na lane, tyči /rebriny, lavičky/	uplatňovanie správnej techniky šplhu na tyči a lane v dosahovaní čo najlepšieho času	využiť nadobudnuté zručnosti a vyšplhať na tyči alebo lane v čo najlepšom čase	<u>etická výchova</u> telesná zdatnosť ako súčasť zdravého živ. štýlu	praktická ukážka - porovnávanie správnej a nesprávnej <u>techniky</u> dôraz na individuálny prístup	vyhodnotenie podľa individuálnych schopností jednotlivých žiakov
		prekonávanie prekážkovej dráhy	využívanie nadobudnutých pohybových zručností pri	prekonať dráhu s prekážkami v čo najkratšom čase		praktická <u>ukážka</u> súťaž jednotlivcov	vyhodnotenie a porovnanie výkonov

			prekonávaní prekážkovej dráhy zostavenej z gymnastického nariadenia				
vedieť hrať basketbal podľa základných pravidiel	športové hry - basketbal	herné činnosti jednotlivca	zdokonaľovanie osvojených herných činností jednotlivca	v praktických činnostiach uplatniť správnu techniku osvojených herných činností jednotlivca	<u>občianska</u> <u>výchova</u> zmysluplné využívanie voľného času, využitie športových hier	názorná ukážka, výklad- porovnávanie správnej a nesprávnej <u>techniky</u> návuk vo dvojiciach, skupinová práca	vzájomné hodnotenie správnosti techniky prevedenia
		streľba na kôš	zdokonaľovanie osvojenej techniky streľby na kôš	v praktických činnostiach správne uplatniť nadobudnuté zručnosti v streľbe na kôš		názorná ukážka, <u>výklad</u> drobné súťaže jednotlivcov a družstiev	vyhodnotenie úspešnosti streľby na kôš
		základy herných systémov a kombinácii	zdokonaľovanie osvojených základných herných systémov a kombinácii	v herných činnostiach správne 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	správne uplatniť nadobudnuté vedomosti a zručnosti v hre	<u>etická výchova</u> zvládnutie emocionality pri hre, uplatňovanie zásad fair-play	zápasy družstiev	spoločné vyhodnotenie jednotlivých zápasov, určenie poradia družstiev
zdokonaľiť nadobudnuté špecifické pohybové	športová gymnastika	statické cvičebné tvary	zdokonaľovanie osvojených statických cvičebných tvarov,	technicky správne predviesť danú zostavu z osvojených statických cvič.	<u>občianska</u> <u>výchova</u> objektívne hodnotenie	názorná ukážka, krátke ukážky z gymnastických <u>súťaží</u>	sebahodnotenie predvedeného cvičenia, hodnotenie

schopnosti a zručnosti, zvýšiť všeobecnú pohybovú výkonnosť			uplatňovanie zásad úrazovej zábrany	tvarov, vedieť v praxi uplatniť zásady úrazovej zábrany	svojich výkonov i výkonov spolužiakov	cvičenie vo dvojiciach	výkonu iných
		dynamické cvičebné tvary	zdokonaľovanie osvojených dynamických cvič. tvarov, väzby z daných tvarov	uplatniť osvojené zručnosti a technicky správne predviesť danú zostavu z dyn.cvičeb. tvarov	<u>výtvarná výchova</u> estetika pohybu		prezentácia jednoduchej gymn. zostavy, kolektívne hodnotenie
		preskoky	zdokonaľovanie osvojenej techniky preskokov	uplatniť osvojené zručnosti a technicky správne predviesť dané preskoky			hodnotenie správnej techniky výkonu
		kruhy	zdokonaľovanie základných polôh	prakticky predviesť základné polohy na kruhoch			
uplatňovať a zdokonaľovať osvojenú techniku atlet. disciplíny - skoku do výšky, s dôrazom na zlepšovanie osobného výkonu, 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	využiť osvojené vedomosti a správne zostaviť rozcvičenie pred vykonávaním 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 osvojenú techniku a taktiku hry	športové hry - minifutbal	technika herných činností	zdokonaľovanie osvojených herných činností jednotlivca:	prakticky predviesť osvojené zručnosti v hre	<u>etická výchova</u> dodržiavanie zásad fair-play,	názorná ukážka <u>futbal. zápasu</u> cvičenie vo	vyhodnotenie turnaja družstiev

- minifutbal		jednotlivca, herné systémy	útočných a obranných, nácvik základných herných systémov		úloha jednotlivca na výkone celého družstva	dvojiciach, v družstvách	
vedieť hrať volejbal podľa základných pravidiel	športové hry- volejbal	herné činnosti jednotlivca	zdokonaľovanie osvojených herných činností jednotlivca	technicky správne predviesť osvojené her. činnosti		názorná ukážka, <u>výklad</u> práca vo dvojiciach	sebahodnotenie nadobudnutých zručností
		základy herných systémov a kombinácii	zdokonaľovanie a rozvíjanie základov herných systémov a kombinácii	v her. činnostiach právne technicky predviesť osvojené zručnosti	<u>občianska</u> <u>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	správne a efektívne uplatniť nadobudnuté vedomosti a zručnosti v hre	<u>etická výchova</u> zvládnutie emocionality pri hre, uplatňovanie zásad fair-play	zápasy družstiev	spoločné vyhodnotenie jednotlivých zápasov, určenie poradia družstiev
bližšie spoznať hru florbal, jej základné pravidlá a herné činnosti	výberový TC - florbal	základné her. činnosti florbalu, pravidlá hry	osvojenie si základných her. činností a pravidiel hry	vedieť využiť v hre nadobudnuté vedomosti a zručnosti	<u>etická výchova</u> šport – využitie voľného času	zápasy družstiev s dôrazom na dodržiavanie pravidiel	vyhodnotenie zápasov
zdokonaľiť osvojenú techniku atlet. disciplín, uplatňovať zásady fair-play ako pretekári, rozhodcovia a diváci	atletika	hod granátom	zdokonaľovanie správnej techniky hodu	využiť nadobudnuté zručnosti a podať čo najlepší výkon, v praxi uplatniť zásady bezpečnosti		názorná ukážka, <u>výklad</u> súťaž jednotlivcov	vyhodnotenie jednotlivých výkonov

		skok do diaľky	cvičenia so zameraním na zdokonaľovanie osvojenej techniky rozbehu a odrazu	uplatniť nadobudnuté zručnosti a predviesť čo najlepší výkon v 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), hod plnou loptou (1kg), 12 minútový beh(m)	diagnostikovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti	absolvovať výkonnostné testy s čo najlepším výsledkom	<u>etická výchova</u> účinnok pohybovej aktivity na zdravie, zodpovednosť za svoju telesnú kondíciu	<u>výklad</u> testovanie	dosiahnuté výsledky v jednotlivých testoch výkonnosti, ich hodnotenie a vzájomné porovnávanie