|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Učebné osnovy – obsah vzdelávania**

**Predmet:** TELESNÁ VÝCHOVA (ISCED 2)

**Trieda:** 5. A,B,C – dievčatá

**Poč.vyuč.hod./týž.:** 2

**Poč.vyuč.hod./šk.rok:** 66

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mesiac** | **Týždeň** | **Číslo**  **vyuč. jedn.** | **Názov tematického celku a tém** | **Vzdelávacie ciele** | **Výkonový štandard** | **Poznámka** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| IX. | 1.  2.  3.  4. | 1.  2.  1.  2.  1.  2.  1.  2. | Úvodné hodiny  - Organizácia, bezpečnosť pri práci na hod. TV  - Meranie telesnej váhy a výšky, člnkový beh,  skok z miesta  - Testovanie VPV – S-Ľ, 12 min. beh  Atletika  - Technika behu a štartov  - Beh na 60 m na výkon  - Vytrvalostný beh – nácvik  - Beh na 600 m  - Štafetový beh | - Správna životospráva  - Radosť z pohybu  - Bezpečnosť a úrazová obrana  - Rozvoj rýchlosti, vytrvalosti  - Meranie pulzu | Žiak:  ovláda bezpečnostné predpisy,  poradové cvičenia, techniku  testovaných cvikov, vie sa  orientovať v základných atlet.  disciplínach, pozná základné  pravidlá atlet. disciplín, pozná  význam rozcvičenia, | Pomôcky:  stopky,  meracie pásmo |
| X. | 1.  2.  3.  4. | 1.  2.  1.  2.  1.  2.  1.  2. | - Skok do diaľky  - Skok do diaľky  - Hod kriketovou loptičkou  - Hod kriketovou loptičkou  Loptová hra – hádzaná  - ZČJ  - Prihrávky jednou rukou  - Vedenie lopty  - Streľby | - Vplyv atletiky na zdravý vývin  mládeže  - Koordinačná príprava  - Orientácia  - Zásady fair-play | Žiak:  vie prakticky demonštrovať atl. disciplíny, pozná zákl. techniky.  Vie správne pomenovať a prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca. | Pomôcky:  hádzanárske  lopty |

- 2 -

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mesiac** | **Týždeň** | **Číslo**  **vyuč. jedn.** | **Názov tematického celku a tém** | **Vzdelávacie ciele** | **Výkonový štandard** | **Poznámka** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| XI. | 1.  2.  3.  4. | 1.  2.  1.  2.  1.  2.  1.  2. | - Streľby  - Útočné kombinácie  - Útočné kombinácie  - Zónová obrana  Športová gymnastika  - Rovnovážne cvičenia  - Stoj na lopatkách, na hlave  - Kotúľ vpred, vzad  - Stoj na rukách s oporou | - Uznanie súpera  - Tolerancia  - Rozvoj koordinačných  schopností  - Rozvoj obratnosti | Vie vysvetliť základné pravidlá hádzanej, prakticky ukázať útočné kombinácie.  Vie správne pomenovať cvičebné polohy, zásady držania tela, správnu terminológiu, metodický postup cvičenia, zásady bezpečného správania, | Pomôcky:  žinenky, |
| XII. | 1.  2.  3. | 1.  2.  1.  2.  1.  2. | - Stoj na rukách s oporou  - Premet bokom  - Opakovanie prebratého učiva  - Vybíjaná  - Vybíjaná  - Hra podľa pravidiel | - Rozvoj vôľových schopností  - Radosť z pohybu  - Rozvoj sebadôvery  - Rozvoj skromnosti | Dopomoc a záchrana pri cvičení, prakticky ukázať gymnastické prvky.  Pozná pravidlá vybíjanej. |  |
| I. | 1.  2.  3. | 1.  2.  1.  2.  1.  2. | - Drobné pohybové hry  - Rýchlosť vo vytrvalosti  - Záujmový šport triedy  - Všeobecné posilňovanie  - Cvičenie so švihadlami  Hrazda  - Vis vznesmo, podkolením | - Rozvoj obratnosti a rýchlosti  - Rozvoj sily  - Rozvoj rytmického cítenia | Vie samostatne ovládať dané cvičenia. | Pomôcky:  švihadlá,  medicinbale,  štafetové kolíky. |
| II. | 1.  2.  3. | 1.  2.  1.  2.  1.  2. | - Prešvihy únožmo vpred  - Prešvihy únožmo vpred  - Náskok – opora  - Náskok – opora – prekot vpred  - Kladina – rovnovážne cvičenia, obraty  - Šplh na tyči | - Rozvoj odvahy  - Rozvoj rovnováhy  - Rozvoj správneho držania tela | Žiak:  Vie popísať správnu techniku a terminológiu cvičenia, za pomoci prakticky ukázať gymnastické cvičenia na hrazde.  Ovláda techniku šplh. na tyči. | Pomôcky:  hrazda,  kladina,  tyč. |
| III. | 1. | 1.  2. | - Šplh na tyči  Preskok  - Roznožka cez kozu na šírku |  |  |  |

- 3 -

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Mesiac** | **Týždeň** | **Číslo**  **vyuč. jedn.** | **Názov tematického celku a tém** | **Vzdelávacie ciele** | **Výkonový štandard** | **Poznámka** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| III. | 2.  3.  4. | 1.  2.  1.  2.  1.  2. | - Roznožka cez kozu  - Skrčka cez kozu na šírku  - Skrčka cez kozu na šírku  Rytmické cvičenie  - Cvičenie na správne držanie tela  - Cvičenie so švihadlami  - Cvičenie vo dvojiciach | - Rozvoj rytmického cítenia  - Rozvoj sebadôvery | Žiak:  pozná správnu terminológiu a techniku preskokov a za pomoci vie ovládať praktickú ukážku.  Vie ovládať cvičenie na taktovanie. | Pomôcky:  koza  Medzipredm.  vzťah-hudob.  výchova |
| IV. | 1.  2.  3.  4. | 1.  2.  1.  2.  1.  2.  1.  2. | - Poskoky, obraty, skoky  Loptové hry – hádzaná  - Streľba skokom do brankoviska  - Činnosť brankára  - Hra s upravenými pravidlami  Atletika  - Technika behov a štartov  - Beh na krátke trate – úseky  - Beh na 60 m – kontrola  - Beh v zákrute - úseky | - Rozvoj periférneho videnia  - Rozvoj sebaovládania  - Vzťah ku kolektívu | Žiak:  ovláda správnu terminológiu a praktickú ukážku učiva, pozná základné pravidlá hádzanej.  Ovláda správnu terminológiu a pravidlá atletických disciplín |  |
| V. | 1.  2.  3.  4. | 1.  2.  1.  2.  1.  2.  1.  2. | - Štafetový beh – odovzdávka  - Štafetový beh – súťaž  - Skok do diaľky – kontrola  - Hod kriketovou loptičkou – kontrola  - Člnkový beh, testovanie–skok do diaľky z miesta  - 12 min. beh  - Testovanie S-Ľ  - Testovanie – výdrž v zhybe | - Rozvoj rýchlosti a vytrvalosti  - Meranie pulzu  - Rozvoj vôľových vlastností  - Uznanie spolužiaka | Ovláda praktickú ukážku učiva.  Žiak:  pozná techniku cvičenia a pravidlá testov, vie ich prakticky ukázať. | Medzipredm.  vzťah –  biológia |
| VI. | 1.  2.  3.  4. | 1.  2.  1.  2.  1.  2.  1. | Výberový tematický celok  -Aerobik  - Hodnotenie výsledkov VPV – opravy  - Opravy výsledkov VPV  - Tanečné kroky – ľudové tance, valčíkový krok  - Záujmový šport triedy  - Záujmový šport triedy  - Hodnotenie školského roka | - Rozvoj rytmického cítenia  - Dosiahnutie dôležitosti  správnej životosprávy  - Radosť z pohybu | Žiak:  vie ovládať cvičenia na hudbu,  ovláda praktickú ukážku zvoleného záujmového športu. |  |