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

**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. behAtletika- 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, technikutestovaných cvikov, vie saorientovať v základných atlet.disciplínach, pozná základnépravidlá atlet. disciplín, poznávýznam 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 loptičkouLoptová 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:hádzanárskelopty |

- 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 obranaŠportová 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 švihadlamiHrazda- 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 tyčiPreskok- 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 šírkuRytmické 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:kozaMedzipredm.vzťah-hudob.výchova |
| IV. | 1.2.3.4. | 1.2.1.2.1.2.1.2. | - Poskoky, obraty, skokyLoptové hry – hádzaná- Streľba skokom do brankoviska- Činnosť brankára- Hra s upravenými pravidlamiAtletika- 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.  |  |