**Učebné osnovy- obsah vzdelávania**

**Predmet:** TELESNÁ VÝCHOVA (ISCED 2

**Trieda:** 7. 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- Testovanie VPV, skok do diaľky z miesta S-ĽAtletika- Technika behu a štartov- Beh na 60 m na výkon- Vytrvalostný beh – nácvik- Beh na 800 m- Štafetový beh - súťaž | - 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 – nácvik- Skok do diaľky - kontrola- Hod granátom - technika- Hod granátom – nácvik, kontrolaLoptová hra – basketbal- Prihrávka trčením od prs - Prihrávky za pohybu- Dribling na mieste- Dribling za pohybu | - 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:basketbalovélopty |

- 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 z krátkej vzdialenosti- Streľby z krátkej vzdialenosti- Útočné kombinácie ( 2 proti 1 )- Útočná kombinácia hoď a bež - Dvojtakt - technika- Dvojtakt - nácvik- Zónová obrana- Hra s upravenými pravidlami | - Uznanie súpera- Tolerancia- Rozvoj koordinačných  schopností- Rozvoj obratnosti | Vie vysvetliť základné pravidlá basketbalu, prakticky ukázať útočné kombinácie. | Pomôcky:basketbalové lopty  |
| XII. | 1.2.3. | 1.2.1.2.1.2. | - Hra s upravenými pravidlami- Hra s upravenými pravidlamiŠportová gymnastika - Kotúľ vpred - opakovanie- Kotúľ vzad - opakovanie- Stoj na hlave- Stoj na rukách s oporou | - Rozvoj vôľových schopností- Radosť z pohybu- Rozvoj sebadôvery- Rozvoj skromnosti | Vie správne pomenovaťcvičebné polohy, zásady držaniatela, správnu terminológiu.Dopomoc a záchrana pri cvičení, prakticky ukázať gymnastické prvky. |  |
| I. | 1.2.3. | 1.2.1.2.1.2. | - Stoj na rukách s oporou – prehlbovanie - Premet bokom- Krátka zostava z prebratého učiva- Kontrola prebratého učivaHrazda- Náskok, opora, prekot vpred - Prešvih únožmo vpred  | - Rozvoj obratnosti a rýchlosti- Rozvoj sily a odvahy | Vie samostatne ovládať dané cvičenia. | Pomôcky:žinenky |
| II. | 1.2.3. | 1.2.1.2.1.2. | - Prešvih únožmo vpred – pád do visu podkolením- Prešvih únožmo vzad - Kladina – rovnovažné cvičenia, váha, obraty- Šplh na tyči - technika- Šplh na tyči - nácvik Preskoky- Odrazové cvičenia | - 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 šplhania na tyči.  | Pomôcky:hrazda,kladina,tyč. |
| III. | 1. | 1.2. | - Roznožka cez kozu na šírku - technika- Roznožka cez kozu na šírku - nácvik |  |  |  |

- 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. | - Skrčka cez kozu na šírku - technika- Skrčka cez kozu na šírku - nácvik- Roznožka, skrčka - kontrolaRytmické cvičenie- Cvičenie na hudbu- 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 – prehadzovaná- Pravidlá prehadzovanej, drobné hry- Hra s upravenými pravidlami- Hra s upravenými pravidlamiAtletika- Technika behov a štartov- Beh na 60 m – kontrola- Beh na 800 m - Štafetový beh - odovzdávka | - Rozvoj periférneho videnia- Rozvoj sebaovládania- Vzťah ku kolektívu | Žiak:ovláda správnu terminológiu a praktickú ukážku učiva, pozná základné pravidlá prehadzovanej.Ovláda správnu terminológiu a pravidlá atletických disciplín |  |
| V. | 1.2.3.4. | 1.2.1.2.1.2.1.2. | - Štafetový beh – súťaž- Skok do diaľky- Skok do diaľky – kontrola- Hod granátom – technika- Hod granátom - kontrola- 12 min. beh- Testovanie S-Ľ- Testovanie – skok do diaľky z miesta, člnk. beh | - 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- Cvičenie v posilňovni- 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.  |  |