**Učebné osnovy – obsah vzdelávania**

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

**Trieda:** 9. 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-Ľ  Atletika  - 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, techniku  testovaných cvikov, vie sa  orientovať v základných atlet.  disciplínach, pozná základné  pravidlá atlet. disciplín, pozná  význam rozcvičenia, | Pomôcky:  stopky,  meracie pásmo  Medzipredm.  vzťahy –  biológia |
| 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, kontrola  Loptová hra – volejbal  - Odbitie lopty obojručne z hora, z dolu  - Podanie z dolu cez sieť  - Odbitie vo dvojiciach cez sieť  - Prihrávka na nahrávača | - Vplyv atletiky na zdravý vývin  mládeže  - Koordinačná príprava  - Orientácia  - Zásady fair-play  - Osobné právo žiaka  - Interpersonálne vzťahy | Žiak:  vie prakticky demonštrovať atl. disciplíny, pozná zákl. techniky.  Vie správne pomenovať a prakticky ukázať techniku základných herných činností jednotlivca. | Pomôcky:  volejbalové  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. | - Postavenie pri podaní súpera  - Útočný úder  - Útočný úder  - Prehadzovaná – pravidlá volejbalu  - Zónová obrana – pravidlá volejbalu  - Hra podľa pravidiel  - Hra podľa pravidiel  - Hra podľa pravidiel | - Uznanie súpera  - Tolerancia  - Rozvoj koordinačných  schopností  - Rozvoj obratnosti | Vie vysvetliť základné pravidlá basketbalu, prakticky ukázať útočné kombinácie. | Pomôcky:  volejbalové lopty |
| XII. | 1.  2.  3. | 1.  2.  1.  2.  1.  2. | Športová gymnastika  - Kotúľ vpred, vzad - opakovanie  - Stoj na hlave  - Stoj na rukách s oporou  - Stoj na rukách s oporou – prehlbovanie učiva  - Premet bokom  - Premet bokom | - Rozvoj vôľových schopností  - Radosť z pohybu  - Rozvoj sebadôvery  - Rozvoj odvahy | Vie správne pomenovať  cvičebné polohy, zásady držania  tela, správnu terminológiu.  Dopomoc a záchrana pri cvičení, prakticky ukázať gymnastické prvky. |  |
| I. | 1.  2.  3. | 1.  2.  1.  2.  1.  2. | - Krátka zostava  - Kontrola prebratého učiva  Hrazda  - Prešvih únožmo vpred  - Prešvih únožmo do visu so závesom podkolením  - Prešvih únožmo vzad  - Prešvih únožmo vzad, zoskok | - Rozvoj obratnosti a rýchlosti  - Rozvoj sily a odvahy | Vie ovládať dané cvičenia  samostatne na hrazde. | Pomôcky:  žinenky,  hrazda |
| II. | 1.  2.  3. | 1.  2.  1.  2.  1.  2. | Kladina  - Rovnovážne cvičenia – chôdza, váha  - Obraty, skoky  - Šplh na tyči - technika  - Šplh na tyči – nácvik, kontrola  - Kruhy – vis vznesmo, strmhlav  - Kmihanie | - Rozvoj odvahy  - Rozvoj rovnováhy  - Rozvoj správneho držania tela | Žiak:  vie popísať správnu techniku a terminológiu cvičenia na kladine.  Ovláda techniku šplhania na tyči. | Pomôcky:  kladina,  tyč, koza. |
| III. | 1. | 1.  2. | Preskoky  - Roznožka cez kozu na šírku - nácvik  - Skrčka cez kozu - 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, roznožka – opakovanie, odstraň. chýb  Rytmické cvičenia  - Cvičenia so švihadlami  - Cvičenia vo dvojiciach  - Cvičenie na rebrinách  - Cvičenie so švihadlami  - Tanečné kroky – valčík, polka | - 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. | Loptové hry - volejbal  - Odbitie lopty obojručne z hora, z dolu  - Podanie z dolu  - Postavenie hráčov pri podaní súpera  - Opakovanie, pravidlá volejbalu  - Hra s upravenými pravidlami  - Hra s upravenými pravidlami  Atletika  - Beh na 60 m  - Beh na 800 m | - Rozvoj periférneho videnia  - Rozvoj sebaovládania  - Vzťah ku kolektívu  - Interpersonálne vzťahy | Žiak:  ovláda správnu terminológiu a praktickú ukážku učiva, pozná základné pravidlá volejbalu.  Ovláda správnu terminológiu a pravidlá atletických disciplín | Pomôcky.  volejbalové  lopty |
| 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  - Všeobecné posilňovanie – kruhový tréning  - Cvičenie v posilňovni  - Záujmový šport triedy  - RÚ vrh guľou (3 kg)  - 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. |  |