**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-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 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, kontrolaLoptová 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:volejbalovélopty |

- 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 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. | - Krátka zostava - Kontrola prebratého učivaHrazda- 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 cvičeniasamostatne 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. chýbRytmické 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:kozaMedzipredm.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 pravidlamiAtletika- 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.volejbalovélopty |
| 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.  |  |