

Učebné osnovy

Telesná a športová výchova v 5. ročníku základnej školy

Výchovno-vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:

sú v súlade s cieľmi a obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet dejepis, schváleného ako súčasť ŠVP pre druhý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/5980:2-10A0.

Rozsah vyučovania predmetu:

2 VH týždenne - 66 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb

1. Zdravie a jeho poruchy – priebežne

Úloha rozcvičenia – prevencia pred zraneniami, cvičenia na rozvoj kondičných, kondično – koordinačných a koordinačných schopností. Hygiena úborov. Dopomoc a záchrana pri cvičení. Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci. Zásady držania tela, správne držanie tela, tonizačný program na správne držanie tela. Základné poznatky z biológie človeka s účinkom pohybovej aktivity na vlastný organizmus, redukcia nadhmotnosti, obezity.

2. Zdravý životný štýl – priebežne

Zásady racionálnej výživy, pohybový režim, aktívny odpočinok. Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí. Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa – ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času.

3. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť..... 4 VH

Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť. Poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostike. Kondičná príprava, rozvoj základných kondičných a koordinačných schopností, telesné zaťaženie, merania a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii. Kondičná gymnastika, všeobecný kondičný program, plyometrický program, základná gymnastika. Rebriny, lavičky, nízka kladinka, švihadlo, tyč, plná lopta, poradové cvičenia. Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10 x 5 metrov, výdrž v zhybe, ľah – sed za 30 sek. , vytrvalostný člnkový beh.

4. Športové činnosti pohybového režimu..... 62 VH

Odborná terminológia telovýchovných a športových činností. Systematika športov a športových disciplín každého tematického celku, názvoslovie telesných cvičení. Technika preberaných pohybových zručností všetkých tematických celkov. Pravidlá osvojovania

športových disciplín a športov. Dodržiavanie fair – play, organizácia súťaží, úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH. Olympijská symbolika, kalokagatia, fair – play.

TC Atletika.....16 VH

Technika atletických disciplín, základy techniky atletických činností. Atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh. Skok do diaľky, skok do výšky, hod loptičkou .

TC Základy gymnastických športov10 VH

Rozdelenie gymnastických športov – športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy. Športová gymnastika – prípravné, imitačné cvičenia, metodický postup osvojovania si a zdokonaľovania polôh, pohybov, cvičebných tvarov, väzieb. Zostavy spoločnej pohybovej skladby. Akrobacia – ľah vznesmo - stojka na lopatkách znožmo, s čelným a bočným roznožením, kotúle vpred, vzad v rôznych obmenách, kotúľové väzby, stojka na rukách s rôznou polohou nôh, stojka na rukách - kotúľ vpred, premet bokom, väzby s kotúľom vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúľ vpred, podpor stojmo prehnute vzad.

Skoky a obraty- znožmo, skrčmo prípätno, skrčmo roznožmo čelne.

Cvičenia na náradí a s náradím – hrazda po ramená, preskok – koza na šírku D, na dĺžku CH, skrčka, roznožka, odbočka.

Nízka kladina, lavička – chôdza, predskok, 2 skoky, rovnovážny cvičebný tvar, obrat jednoožne.

Moderná gymnastika D: švihadlo, lopta, šatka, zostava – spoločná pohybová skladba s náčiním na hudbu, výrazovo-estetické prostriedky gymnastických a aerobikových pohybov, kondičná zložka, technická zložka gymnastických športov.

TC Športové hry: Basketbal, futbal ,hádzaná, volejbal16 VH

Funkcie hráčov v jednotlivých športových hrách, systematika herných činností, herné kombinácie a herné systémy. Hodnotenie herného výkonu hráča i družstva v danej športovej hre.

Basketbal – prihrávka, dribling, strelba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hra na dva koše podľa pravidiel.

Futbal – prihrávka, tľmenie lopty, strelba, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hra podľa pravidiel.

Hádzaná – prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strelba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hra podľa pravidiel.

Volejbal – odbitie horné na mieste, po pohybe, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka, hrať podľa upravených pravidiel – 2:2, 3:3

TC Povinne voliteľný tematický celok 15 VH: 1. Netradičné športy - Florbal**10 VH**

2. Futbal./chlapci, volejbal/dievčatá.....**5 VH**

Herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie a systémy, pravidlá a hygiena.

TC Sezónne pohybové činnosti.....5 VH

Plavecké zručnosti, dýchanie, vznášanie, splývanie, skoky a ponáranie, plavecké spôsoby kraul, znak a prsia, pomoc a záchrana, hygiena.

Cvičenia v prírode, orientácia v teréne, presun terénom, ochrana životného prostredia, rovnovážne cvičenia v prírode, pohybové hry v prírode, jazda na bicykli.

Použité prierezové témy:

Osobnostný a sociálny rozvoj, Výchova k manželstvu a rodičovstvu, Environmentálna výchova, Mediálna výchova, Multikultúrna výchova / jej súčasťou je regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra/, Ochrana života a zdravia.