

## Učebné osnovy

### Telesná a športová výchova v 7. 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

#### **2. Zdravý životný štýl**

- priebežne

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

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

#### **TC Atletika.....10 VH**

Základná terminológia atletických disciplín, technika atletických disciplín, základné pravidlá súťažení, zásady fair play, bezpečnosť a úrazová záchrana, zásady hygieny a vplyv na zdravý vývin, atletická abeceda, nízky a polovysoký štart, švihový a šliapavý beh, rýchly beh do 60 m, vytrvalostný beh, štafetový beh, skok do diaľky z miesta, skok do výšky, hod loptičkou a granátom, vrh guľou.

#### **TC Základy gymnastických športov .....8 VH**

Rozdelenie gymnastických športov – športová gymnastika, športový aerobik, moderná gymnastika, gymteamy.

Športová gymnastika – prípravné, imitačné cvičenia, metodický postup osvojovania 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: Futbal, basketbal ,hádzaná, volejbal – chlapci, Vybíjaná, hádzaná, basketbal, volejbal - dievčatá.....14 VH**

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

Futbal – prihrávka, tlmenie lopty, strel'ba, osadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel, fair-play.

Basketbal – prihrávka, dribling, strel'ba z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou, hrať na dva koše podľa pravidiel.

Vybíjaná – hrať podľa pravidiel.

Hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, strel'ba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie hráča bez lopty s loptou, hrať na dve bránky 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 20 VH 1. Netradičné športy - Florbal .....10 VH**

#### **2. Futbal.....10 VH**

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

### **TC Sezónne pohybové činnosti.....10 VH**

Cvičenia v prírode, orientácia v teréne, presun terénom, ochrana životného prostredia, rovnovážne cvičenia v prírode, pohybové hry v prírode, jazda na bicykli – zmeny smeru a rýchlosti jazdy, otáčanie, predchádzanie a jazda zručnosti.

Orientácia na stanovisku podľa kompasu, buzoly, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok, základné pravidlá ochrany životného prostredia.

Lyžiarsky výcvikový kurz - zjazdové lyžovanie – postoje a pohyby na lyžiach, obraty, chôdze, výstupy, základný zjazdový postoj, zjazd šikmo svahom, brzdenie, oblúky v pluhu, prívrat spodnou lyžou, prívrat hornou lyžou, nadväzované oblúky a jazda cez terénne nerovnosti, základy carvingovej techniky, výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroja.

**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.