

# UČEBNÉ OSNOVY

## Predmet: Športová príprava

Škola (názov, adresa)	Základná škola, Štúrova 18, Myjava 90701
Názov predmetu a skratka	Športová príprava -ŠPP
Časový rozsah výučby	ŠVP - 0 hodiny týždenne, 0 hodín ročne ŠkVP – 3 hodiny týždenne, 99 hodín ročne Spolu - 3 hodiny týždenne, 99 hodín ročne
Ročník	Piaty, šiesty, siedmy, ôsmy, deviaty
Názov ŠVP	Štátny vzdelávací program pre 2. stupeň základnej školy v Slovenskej republike - ISCED 2 - nižšie sekundárne vzdelávanie
Stupeň vzdelania	ISCED 2
Dĺžka štúdia	5 rokov
Forma štúdia	Denná
Vyučovací jazyk	Slovenský
Forma hodnotenia	Klasifikovanie známkou - Metodický pokyn č.22/2011 na hodnotenie žiakov ZŠ

### 1. Charakteristika predmetu:

V predmete Športová príprava v atletike, volejbale, karate, basketbale, florbale, v joge, stolnom tenise, futbale, plávaní a tanci sa žiak oboznámi s pravidlami, osvojí si vedomosti, zručnosti, návyky a rozvíja schopnosti, ktoré sú potrebné na dosahovanie cieľov a sú súčasťou zdravého životného štýlu. Osvojí si terminológiu a právne pomenovanie jednotlivých cvičení a úkonov.

### 2. Ciele vyučovacieho predmetu

Cieľom prípravy je optimálny rozvoj individuálneho výkonu, individuálneho herného výkonu podľa veku pre očakávaný budúci vrcholový herný výkon tak, aby tento mohol byť bez problémov integrovaný do vrcholového športu a vrcholového herného výkonu družstva. Prípravky a športové triedy majú preto ako základné etapy dlhodobého procesu zásadný význam. Iba kvalitná príprava talentov v športových triedach vytvorí základné predpoklady pre úspešnú prácu v ďalších útvaroch talentovanej mládeže.

### 3. Kľúčové kompetencie:

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

#### Pohybové kompetencie

- Žiak si vie vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb.
- Žiak dokáže rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia.
- Žiak má osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

#### Kognitívne kompetencie

- Žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia.
- Žiak používa odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov.

- Žiak vie zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti.
- Žiak dodržiava osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru.
- Žiak vie, ktoré sú základné olympijské idey a riadi sa nimi vo svojom živote.
- Žiak vie posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem.
- Žiak vie poskytnúť prvú pomoc pri úraze v rôznom prostredí.
- Žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti.
- Žiak pozná životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie.
- Žiak pozná negatívne účinky návykových látok na organizmus.

#### **Komunikačné kompetencie**

- Žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať.
- Žiak používa správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno -časových aktivít.

#### **Učebné kompetencie**

- Žiak vie zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu.
- Žiak vie zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením.

#### **Interpersonálne kompetencie**

- Žiak prejavuje pozitívny vzťah k sebe i iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa správať empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote.

#### **Postojové kompetencie**

- Žiak má zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti.
- Žiak dokáže zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom záporení i v živote, uznať kvality súpera.
- Žiak dodržiava princípy fair play.
- Žiak sa zapája do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

### **4. Obsahový štandard predmetu:**

Všeobecné poznatky:

- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.),
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností,
- význam správnej životosprávy pre pohybový výkon a negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a nedovolených látok na zdravie a pohybový výkon,
- telesné zaťaženie, meranie a vyhodnocovanie údajov o pulzovej frekvencii,
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní základných pohybových schopností,
- poznatky o telesnom vývine a jeho diagnostikovaní,
- základné poznatky z biológie človeka súvisiace a účinok pohybovej aktivity na vlastný organizmus,
- úspechy našich športovcov na OH, MS, ME,
- olympijská výchova so zameraním na poznatky o Medzinárodnom olympijskom výbore, Slovenskom olympijskom výbore (poznať jeho symboliku), o olympijských hrách, kalokagatii a fair play,

- prvá pomoc pri drobných poraneniach.

Špecifické poznatky:

- odborná terminológia vo všetkých TC,
- technika, taktika a metodika osvojovaných pohybových činností,
- pravidlá súťažení v osvojených pohybových činnostiach a základné činnosti rozhodcu.

Zabezpečenie uvedených kompetencií sa uskutočňuje prostredníctvom obsahu, ktorý tvoria základné poznatky o význame pohybových aktivít pre zdravie, prevenciu ochorení, správnej životosprávy, športovej činnosti a jej organizovaní, pohybovej výkonnosti a jej hodnotení a pohybové prostriedky. V predmete telesná a športová výchova sú rozdelené do štyroch **modulov**.

- 1. Zdravie a jeho poruchy**
- 2. Zdravý životný štýl**
- 3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť**
- 4. Športové činnosti pohybového režimu**

### **Základné tematické celky:**

*Poznatky z telesnej výchovy a športu*

Všeobecná atletika

Pravidlá atletiky, volejbalu, basketbalu,

Atletická terminológia

Pravidlá atletických disciplín

Atletické disciplíny

Pravidlá florbalu, stolného tenisu

Plávanie, Tanec, Joga, Karate, Futbal

Nahrávky, prihrávky

Herné činnosti jednotlivca

Herný výkon

Regenerácia

**S P O L U 99 hodín**

### **5. Výkonový štandard predmetu:**

Hráč je schopný, dokáže:

- > pochopiť pojmy a inštrukcie, ktoré dostáva zo strany trénera - učiteľa
- > preukázať pozitívny postoj k tréningovému procesu
- > plniť úlohy, ktoré naň tréner kladie a na ich základe sa chce neustále zlepšovať
- > zámerne vplývať na rozvoj vlastnej - úmyselnej pozornosti
- > predstaviť si činnosť, ktorú od neho tréner požaduje
- > disciplinovane vykonávať úlohy, ktoré mu predkladá tréner
- > preukázať istotu v tých činnostiach, ktoré boli preberané v tréningovom procese
- > uvedomiť si emotívnosti svojho prejavu
- > spolupracovať v súčinnosti s ostatnými spoluhráčmi

### **6. Pedagogické stratégie predmetu:**

Pri voľbe vyučovacích metód a foriem prihliadame na obsah vyučovania, na individualitu žiakov a klímu triedy tak, aby boli splnené stanovené ciele a rozvíjali sa kľúčové kompetencie žiakov pre daný predmet.

### **7. Hodnotenie predmetu:**

Metodický pokyn č. 22/ 2011 na hodnotenie žiakov ZŠ.

Žiak je na telesnej výchove je hodnotený individuálne z hľadiska somatického, fyziologického, výkonnostného a disciplinárneho. Hodnotí sa aktívny prístup k hodine telesnej výchovy s prihľadnutím na predpoklady jednotlivca, z hľadiska individuálneho zlepšovania osobných výkonov na základe testov, stanovených ŠkVP v

danom ročníku. Hodnotí sa nosenie úboru, disciplína vo vzťahu k vykonávaniu určených úloh, správanie sa na nástupe, pri rozcvičke a plnenie pokynov učiteľa.

#### **8. Učebné zdroje:**

Internet, odborná literatúra, skúsenosti kolegov, [www.zborovna.sk](http://www.zborovna.sk),

#### **9. Prierezové témy:**

- Osobnostný a sociálny rozvoj
- Environmentálna výchova
- Ochrana života a zdravia
- Tvorba projektu a prezentačné zručnosti
- Mediálna výchova