

## Učebné osnovy

### Telesná a športová výchova v 9. 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 .....9 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 - kotúl' vpred, premet bokom, väzby s kotúl'om vpred, vzad, stojkou na rukách – kotúl' 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 jednoňože.

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, Hádzaná, basketbal, volejbal, futbal - dievčatá.....20 VH**

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

Futbal – prihrávka, tľmenie lopty, streľba, osadzovanie hráča bez lopty a s loptou, hrať podľa pravidiel, fair-play.

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

Hádzaná - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba 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 18 VH 1. Florbal .....9 VH**

**2. Futbal.....9**

**VH**

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

**TC Sezónne pohybové činnosti.....5 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.

**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.