

Základná škola M. R. Štefánika, Haličská cesta 1191/ 8, Lučenec

Učebné osnovy

Všestranná športová príprava pre 7. ročník

Stupeň vzdelania:– <i>nižšie sekundárne vzdelanie ISCED 2</i>	
Názov predmetu: <i>Všestranná športová príprava / VŠP /</i>	ročník: siedmy
Časový rozsah výučby:	2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín
Časová dotácia Všestrannej športovej prípravy:	2 hodiny týždenne, spolu 66 hodín
Prejednané na predmetovej komisii výchovných predmetov:	09. 09. 2021
Prerokované na online pedagogickej rade:	28.9.2021
Platné od dňa:	01.09. 2021

Učebné osnovy pre predmet Všestranná športová príprava pre 7. ročník ZŠ bol vypracovaný podľa:

- Učebný plán VŠP bol vyhotovený podľa platných rámcových učebných plánov **ISCED 2** pre 2. stupeň ZŠ (Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb), ktoré posúdilo a schválilo Štátny pedagogický ústav (ŠPÚ) v roku 2009.
- Ciele predmetu sú zvyšovať telesnú zdatnosť, rast športovej výkonnosti, učenie v duchu fair play, uplatňovať v osobnom živote zásady zdravého životného štýlu, upevňovať kolektivismus v herných kombináciách (HK), rozvíjať tvorivosť HK, žiaci rozumejú vybraným športovým disciplinám. Žiaci získajú teoretické vedomosti a praktické zručnosti z vybraných športových disciplín a schopnosť ich aplikácie v životnom štýle.

Učebné osnovy Všestrannej športovej prípravy nahrádzajú učebné osnovy Športových hier zo dňa 27. 09. 2017.

Učebné osnovy dievčatá/chlapci (D/CH)		Všestranná športová výchova		66 hodín ročne		7. ročník			
Časový rozvrh	Ciele a kľúčové kompetencie	Tematický celok	Téma Obsahový štandard	Medzi predmetové vzťahy, prierezové témy	Stratégie vyučovania, metódy a formy	Výstup na hodnotenie Výkonový štandard	Metódy hodnotenia	Počet hodín	Poznámky
IX. - X	Vedieť hrať futbal podľa pravidiel, zdokonaľovať sa v herných kombináciách (HK)	Futbal	- zdokonaľovať sa v spracovaní prihrávk, v odohraní prihrávk, časované lopty na rýchle protiútoky, - obranné systémy – osobná obrana, obrana na postoch, hra brankára – zakladanie rýchlych protiútokov	Etická výchova (ETV) – kolektívnosť, tímová práca	Kooperatívna metóda Simulačná metóda	F1 - ústne H1 - rozlišujúce H2 - priebežné H3 - overujúce	Ústna Praktické skúšanie	D + CH 14	
XI. - XII	Vedieť hrať basketbal podľa pravidiel, zdokonaľovať sa v herných kombináciách (HK)	Basketbal	- zdokonaľovanie sa v HK - zakladanie postupných protiútokov, rýchlych protiútokov - nácvik obranných činností osobná obrana, zónová obrana	Etická výchova (ETV) – kolektívnosť, tímová práca	Kooperatívna metóda Simulačná metóda	F1 - ústne H1 - rozlišujúce H2 - priebežné H3 - overujúce	Ústna Praktické skúšanie	D + CH 14	
I.- II.	Kondičná príprava žiakov Koordinačná príprava žiakov	Kondičné cvičenia + koordinačné cvičenia	- zamerať sa na silové a kondičné cvičenia - vytvárať rozvoj silových schopností - prevencia proti obezite - osvojenie si u žiakov spôsob zdravého životného štýlu	Etická výchova (ETV) – práca jednotlivca	Stimulačná metóda	F1 – ústne H1 - rozlišujúce H2 - priebežné H3 - overujúce	Ústna Praktické skúšanie	D + CH 12	

III. – IV.	Vedieť hrať florbal podľa pravidiel	Florbal	- zdokonaľiť sa vo florbalovej hre, v technike, práca s florbalovou hokejkou - zdokonaľiť sa v hernej činnosti jednotlivca (HČJ) a v herných kombináciách - osobná obrana -hra brankára – zakladanie rýchlych protiútokov	Etická výchova (ETV) - kolektívnosť, tímová práca	Kooperatívna metóda Stimulačná metóda	F1 - ústne H1 - rozlišujúce H2 - priebežne H3 - overujúce	Ústna Praktické skúšanie	D + CH 14	
V. – VI.	Zvládnuť základy techniky atletických disciplín	Atletika	- zdokonaľovacie cvičenia jednotlivých atletických disciplín	Etická výchova (ETV) – osobnostný rast	Kooperatívna metóda Simulačná metóda	F1 -ústne H1 -rozlišujúce H2 -priebežné H3-overujúce	Ústna Praktické skúšanie	D + CH 12	

Všestrannú športovú prípravu (VŠP) v 7. ročníku klasifikujeme podľa metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy známkou od „výborný“ po „nedostatočný“ na základe osvojenia si jednotlivých zvládnutých kompetencií v danom predmete a kvality vedomostí a zručností, ktorú žiak dosiahol na konci hodnotiaceho obdobia.

Výkonový štandard:

- vedieť vysvetliť potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- dodržiavať pravidlá správnej životosprávy,
- poznať a v živote uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci,
- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností,
- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností.

Učebné pomôcky:

- atletické prekážky, guľa, kriketové loptičky, štafetový kolík, bežecké tretry, lano na šplhanie, tréningové kužele, koordináčny rebrík, lavica na skoky, švihadlá, plastové obruče (hulaho), rozlišovacie vesty, TRX popruhy, fit lopty, futbalové lopty, basketbalové lopty, florbalové lopty a hokejky, medi cimbalové lopty, posilňovacie gumené expandéry.

Vypracoval: Mgr. Pavel Vranský