

Učebné osnovy školského vzdelávacieho programu – predmet: Športová príprava - hokej

1.Záhlavie

Názov predmetu	Športová príprava - hokej
Časový rozsah výučby	3 hodiny(ŠVP), 1 hodina (ŠkVP) týždenne, spolu 132 vyučovacích hodín
Ročník	piaty
Škola (názov, adresa)	Základná škola M. Kukučina, 026 01 Dolný Kubín
Názov ŠkVP	Škola úspešného života
Stupeň vzdelania	nižšie sekundárne
Dĺžka štúdia	1 rok
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk
iné	štátna škola

2.Charakteristika vyučovacieho predmetu

Predmet Športová príprava v poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených zručností a návykov.

3.Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecný cieľ:

Všeobecným cieľom ŠP je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti, zvyšovať svoju pohybovú gramotnosť, zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť, prostredníctvom vykonávanej pohybovej aktivity pôsobiť a dbať o zdravie, vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, ŠP s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Špecifické ciele:

a) vzdelávacie

- prejavoval záujem o športovú prípravu, mal vypestovaný pozitívny vzťah k pravidelne vykonávanej telovýchovnej a športovej činnosti,
- považoval ju za súčasť svojho spôsobu života, prežíval radosť zo spontánnej i riadenej telovýchovnej činnosti,
- mal vytvorenú základnú predstavu o význame športovej prípravy ako predpokladu pre jeho zdravý vývin,
- mal somatickým, motorickým a psychickým predpokladom zodpovedajúcu úroveň pohybových schopností,
- mal osvojené pohybové zručnosti z učiva stanoveného učebnými osnovami,
- poznal obsah základných telovýchovných pojmov,
- aktívne ovládal terminológiu a pravidlá osvojovaných pohybových činností,
- poznal účinok (význam) vykonávaných pohybových činností na svoj organizmus a dokázal z nich vytvoriť pohybové režimy pre vlastnú potrebu,
- bol schopný organizovať a riadiť hry a súťaže v osvojovaných činnostiach,
- bol schopný hodnotiť výkon spolužiaka i vlastný výkon,

b) výchovno – vzdelávacie

- vedel vybudovať si schopnosť správneho sebahodnotenia,
- vedel uplatňovať zásady fair–play – dodržiavať pravidlá,
- bol schopný hodnotiť svoj somatický vývin,
- vedel zásady správnej životosprávy a mal poznatky o negatívnom vplyve fajčenia, alkoholu a drog na zdravie i pohybový výkon,
- mal osvojené základné hygienické zásady a návyky a prakticky ich využíval pred, počas i po skončení telovýchovnej činnosti,
- poznal zásady bezpečnosti pri cvičení v rôznych podmienkach a prostredí a dôsledne ich používal v telovýchovnej praxi,
- bol schopný uplatniť v telovýchovnej činnosti poznatky z iných predmetov a opačne,

- prejavoval primeranú rozhodnosť, nebojácnosť, snahu po lepšom výkone, tvorivosť, radosť z víťazstva, ale i schopnosť oceniť súpera a zmieriť sa s prehrou,

4. Výchovné a vzdelávacie stratégie

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 TV 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 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 a iným.
- Žiak efektívne pracuje v kolektíve.
- Žiak vie racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe.
- Žiak sa vie správať empaticky a asertívne pri vykonávaní TVŠ 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 TV a ŠV aktivity.
- Žiak využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti TV a Š a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

5. Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania		
	Metódy	Postupy	Formy práce
Opakovanie korčuliarskych prvkov zo 4.ročníka	Motivácia, rozhovor, výklad, vysvetliť nakreslením, názorná ukážka	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov	Skupinová Individuálna
Odšľapávanie pri jazde vpred, nácvik odrazu pri jazde vpred a vzad, práca s pukom	Motivácia, rozhovor, výklad, vysvetliť nakreslením, názorná ukážka	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov	Skupinová Individuálna Práca vo dvojiciach

Výpady pri korčuľovaní, vedenie puku rôznymi spôsobmi, nácvik streľby	Motivácia, rozhovor, výklad, vysvetliť nakreslením, názorná ukážka	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov	Skupinová Individuálna Práca vo dvojiciach
Prihrávka a streľba v pohybe	Motivácia, rozhovor, výklad, vysvetliť nakreslením, názorná ukážka	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov	Skupinová Individuálna Práca vo dvojiciach
Spolupráca dvojíc, založenie útoku	Motivácia, rozhovor, výklad, vysvetliť nakreslením, názorná ukážka	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov	Práca vo dvojiciach
Herná kombinácia 2-0 a 2-1	Motivácia, rozhovor, výklad, vysvetliť nakreslením, názorná ukážka	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov	Skupinová
Riešenie hernej situácie 1-1 a 2-1	Motivácia, rozhovor, výklad, vysvetliť nakreslením, názorná ukážka	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov	Skupinová
Nápravné cvičenia a plávanie	Názornosť, rozhovor	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov	Skupinová Individuálna
Rozvoj kondičných, silových schopností	Názornosť, rozhovor	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov	Skupinová Individuálna

Rozvoj rýchlostných, obratnostných a koordinačných schopností	Názornosť, rozhovor	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov	Skupinová Individuálna
---	---------------------	--	---------------------------

6. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje (internet, knižnica, ...)
Opakovanie korčuliarskych prvkov zo 4.ročníka		Počítač	Hokejová výstroj, bránky	Internet, metodické materiály
Odšľapávanie pri jazde vpred, nácvik odrazu pri jazde vpred a vzad, práca s pukom		Počítač	Hokejová výstroj, bránky	Internet, metodické materiály
Výpady pri korčuľovaní, vedenie puku rôznymi spôsobmi, nácvik streľby		Počítač	Hokejová výstroj, bránky	Internet, metodické materiály
Prihrávka a streľba v pohybe		Počítač	Hokejová výstroj, bránky	Internet, metodické materiály
Spolupráca dvojíc, založenie útoku		Počítač	Hokejová výstroj, bránky	Internet, metodické materiály
Herná kombinácia 2-0 a 2-1		Počítač . video, DVD prehrávač	Hokejová výstroj, bránky	Internet, metodické materiály
Riešenie hernej situácie 1-1 a 2-1		Počítač, video, DVD prehrávač	Hokejová výstroj, bránky	Internet, metodické materiály
Nápravné cvičenia a plávanie		Počítač	lopty	Internet, metodické materiály

Rozvoj kondičných, silových schopností		Počítač	lopty, nástroje na posilňovanie	Internet, metodické materiály
Rozvoj rýchlostných, obratnostných a koordinačných schopností		Počítač	lopty	Internet, metodické materiály

www.szlh.sk

7. Hodnotenie a klasifikácia:

Predpokladom spravodlivého hodnotenia žiakov je ich čo najlepšie poznanie. Hodnotenie žiakov je integrujúcou súčasťou výchovno-vzdelávacej práce v športovej príprave. Je jedným z prostriedkov získavania pre ich vlastné telesné, pohybové, psychické intelektuálne zdokonaľovanie, pre utváranie trvalého vzťahu k telesnej výchove a športu a starostlivosti o svoje zdravie.

V športovej príprave sa hodnotí nielen zlepšenie jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie, či sa stala súčasťou jeho životného štýlu.

Základné ukazovatele hodnotenia žiaka sú:

- posúdenie prístupu a postojov žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu telesnej a športovej výchovy a jeho sociálneho správania a adaptácie,
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka,
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí, najmä orientácia v obsahu učebných programov zostavených učiteľom a realizovaný v škole

Po ukončení každého tematického celku nasleduje hodnotenie na základe priebežného sledovania prejavov žiaka na vyučovaní – aktivita, snaha, samostatnosť, tvorivosť ale aj aktivita a angažovanosť v školskej a mimoškolskej záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti. Kritériá hodnotenia sú pre žiakov známe pred hodnotením. Hodnotiacu škálu si volí vyučujúci a pridrižiava sa hodnotiacich štandardov. Žiak má nárok na opravu. Na hodnotenie telesného rozvoja telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa použijú batérie a motorických testov.

Oblasť: Zdravie a pohyb

Predmet: Športová príprava - hokej

Ročník: piaty

Počet hodín v ročníku: 3 (ŠVP), 1 (ŠkVP), spolu 132 vyučovacích hodín

Tematický celok	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard – žiak vie	Počet hodín	Prierezové témy
Opakovanie korčuliarskych prvkov zo 4.ročníka	Naučiť správne korčuľovanie v oblúku	1. korčuliarska abeceda oblúky vpred 2. prekladanie vpred a vzad 3. voľná a riadená hra	Vie oblúk a prekladanie v jazde vpred a vzad	18	Atletika v TV Osobnostný a sociálny rozvoj
Odšľapávanie pri jazde vpred, nácvik odrazu pri jazde vpred a vzad, práca s pukom	Naučiť dôraz na správnu nohu pri jazde	1. odšľapávanie v oblúku 2. vedenie puku 3. brankári – nácvik rozkláku 4. vedenie a prihrávka puku v stojí a v pohybe	Zvládne základné vedenie puku a základnú prihrávku	15	Rozvoj koordinačných schopností v TV
Výpady pri korčuľovaní, vedenie puku rôznymi spôsobmi, nácvik streľby	Osvojiť žiakom viaceré spôsoby vedenia puku a základy streľby švihom	1. korčuľovanie s výpadmi vzad na pravú a ľavú stranu 2. vedenie puku ťahaním, talčením, miešaním 3. streľba švihom zo stoja 4. brankári – chytanie polovysokých striel	Vie viesť puk pod kontrolou, zvláda streľbu švihom z miesta	15	Vybíjaná v TV Osobnostný a sociálny rozvoj

Prihrávka a streľba v pohybe	Naučiť správnu techniku prihrávky a streľby za pohybu	<ol style="list-style-type: none"> 1. spolupráca dvojíc v pohybe 2. nácvik streľby švihom v jazde 3. brankári – sklzy 4. riadená hra 	Zvláda prihrávky a streľbu v súčinnosti za sebou	15	Basketbal v TV
Spolupráca dvojíc, založenie útoku	Naučiť žiakov rozdiel medzi prenechaním puku a križovaním, pochopiť založenie útoku	<ol style="list-style-type: none"> 1. križovanie 2. prenechanie puku 3. tandem 4. základné založenie útoku v OP cez hluchý priestor 	Osvojil si prenechanie a križovanie puku, dokáže založiť útok	15	Gymnastika v TV Osobnostný a sociálny rozvoj
Herná kombinácia 2-0 a 2-1	Naučiť žiakov spätnú kľučku v rýchlosti – „moment prekvapenia“	<ol style="list-style-type: none"> 1. spätná kľučka 2. dôraz na zakončenie 3. brankári – premiestňovanie sa v bránkovisku 4. riadená hra 	Pozná spätnú kľučku a využíva ju v hre	15	Plávanie
Riešenie hernej situácie 1-1 a 2-1	Vysvetliť žiakom pomocou ukážok prevedenie hernej situácie 1-1 a 2-1 z hľadiska útočiaceho a brániaceho hráča	<ol style="list-style-type: none"> 1. útočná činnosť 1-1 2. obranná činnosť 1-1 3. útočná a obranná činnosť v 2-1 	Zvláda herné situácie 1-1 a 2-1 v hre	15	Rozvoj rýchlosti v TV
Nápravné cvičenia a plávanie	Vysvetliť význam regenerácie, nápravných cvičení a plávania v hokeji	<ol style="list-style-type: none"> 1. strečing 2. plávanie 3. regenerácia 4. loptové hry 	Pozná regeneráciu v športe a strečingové cvičenia	15	Rozvoj loptových hier na TV Osobnostný a sociálny rozvoj
Rozvoj kondičných, silových schopností	Naučiť správnu techniku behu a správne dýchanie,	<ol style="list-style-type: none"> 1. vytrvalosť – behy 2. posilňovanie vlastnou váhou 	Zvláda dlhé behy a posilňovanie vlastnou váhou	3	Plávanie

	rozvíjať kondíciu aj formou loptových hier	3. loptové hry – futbal, basketbal			
Rozvoj rýchlostných, obratnostných a koordinačných schopností	Naučiť a zdokonaľiť rýchlosť a zvládnuť pohybové a loptové hry	<ol style="list-style-type: none"> 1. krátke šprinty do 30 m 2. pohybové hry 3. loptové hry – florbal, vybíjaná 	Zvláda rýchlostné cvičenia, zdokonaľuje sa v pohybových a loptových hrách	6	Plávanie