

Učebné osnovy školského vzdelávacieho programu – predmet: Športové a pohybové hry

1. Záhľadvie

Názov predmetu	Športové a pohybové hry
Časový rozsah výučby	2 hodiny týždenne(ŠVP), spolu 66 vyučovacích hodín
Ročník	deviaty
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

2. Charakteristika vyučovacieho predmetu

Predmet Športové a pohybové hry poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností. Plní významnú kompenzačnú a motivačnú funkciu, utvára kladný vzťah k pohybovej aktivite, k telesnej výchove a športu. Významne prispieva ku psychickému, morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti. Napomáha k odhaľovaniu, rozvíjaniu pohybovo nadaných žiakov.

3.Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecný cieľ: Všeobecným cieľom predmetu Športové a pohybové hry ako vyučovacieho predmetu 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 aktivity, telesnej výchovy a športu s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Žiaci:

- vysvetlia účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- získajú vedomosti o potrebe pohybu ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami,
- získajú informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnú prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- osvoja si zásady správnej výživy,
- vysvetlia význam využívania telovýchovných a športových činností
- vo svojom voľnom čase,
- vysvetlia význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,
- rozvíjajú pohybové schopnosti a diagnostikujú úroveň pohybovej výkonnosti,
- osvoja si techniku a pravidlá rôznych športov a športových disciplín,
- sú motivovaní k vykonávaniu pohybovej aktivity a získajú príjemný zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

Špecifické ciele:

Vzdelávacie:

- prejavoval záujem o pohyb, 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 športovania 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,

Výchovno – vzdelávacie:

- vedel vybudovať si schopnosť správneho sebahodnotenia,
- vedel uplatňovať zásady fair-play – dodržiavať pravidlá,
- bo 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,
- vedel poskytnúť prvú pomoc pri ľahších úrazoch,
- bol schopný uplatniť v telovýchovnej činnosti poznatky z iných predmetov a opačne,
- prejavoval snahu o účelný a estetický pohybový prejav i estetiku v odievaní,
- 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

Kompetencie učiť sa

- využívať znalosti a skúsenosti získané v jednotlivých vzdelávacích oblastiach, v záujme vlastného rozvoja,
- samostatne sa rozvíjať, výsledky porovnať z výsledkami spolužiakov,
- ovládať terminológiu, znaky, termíny – dávať ich do súvislosti, reagovať na signály, gestá,
- vedieť zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu,
- vedieť zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon ako i prevenciu pred zranením,

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 i 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,

Pohybové kompetencie

- žiak si vytvára vlastnú pohybovú identitu, pohybovú gramotnosť a zdravotný status
- žiak pozná základné prostriedky rozvíjania pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností
- žiak pozná a má osvojené pohybové zručnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb, prostriedok úpravy zdravotných porúch a ktoré môže využívať dennom pohybovom režime

Komunikačné kompetencie

- žiak sa dokáže jasne a zrozumiteľne vyjadrovať verbálne a neverbálne počas telovýchovnej a športovej činnosti a zároveň rozumie odbornej terminológii
- žiak vie písomne, ústne i pohybom vyjadriť získané poznatky a zručnosti, dokáže argumentovať, prezentovať svoje postoje a stanoviská
- žiak má schopnosť vyžívať informačné technológie a vedieť vyhľadávať informácie o pohybe, zdraví, zdravotných poruchách, športových výsledkoch a sprostredkovať informácie iným
- žiak má schopnosť byť objektívnym divákom, optimálnym partnerom pri športovej činnosti

Postojové kompetencie

- žiak sa zapája do školskej záujmovej a mimoškolskej telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti;
- žiak vie využiť poznatky, skúsenosti a zručnosti z oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody
- žiak vie zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom zápole i v živote, uznať kvality súpera
- žiak vie dodržiavať princípy fair-play;
- žiak vie spoluorganizovať pohybovú aktivitu svojich priateľov, blízkych a rodinných príslušníkov.

5. Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy, postupy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Metódy	Postupy	Formy práce
Pohybové hry	Uplatňovanie prítlačlivých, zábavných, radostných a primerane náročných metód, podporovanie ducha, kooperácie medzi žiakmi, Motivačná Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova, Metóda písaného slova a grafického znázornenia – práca s nákresom pohybového úkonu, Metódy názorno-demonštračné, praktické, Produktívne metódy – hra – spolupráca, Metódy z logického aspektu, Metódy organizačného aspektu,	Vytvoriť dobrú atmosféru bez pracovného napätia, umožniť žiakom citovo prežívať radosť z pohybu	Účelne využívať vnútornú kvantitatívnu diferenciaciu žiakov, Striedať všetky didaktické formy: hromadná, skupinová, individuálna,
Kondičné cvičenia	Motivačná, Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova, Metódy názorno-demonštračné, Metódy praktické, Produktívne metódy – spolupráca, Metódy organizačného aspektu	Uvedomele sa snažiť o zvýšenie vlastnej telesnej kondície a využívanie i v čase mimo vyučovania v spontánnej alebo organizovanej pohybovej aktivite,	Citlivo pristupovať k žiakom pohybovo zaostávajúcim, prehlbovať individuálny prístup k žiakom, klásť na žiakov primerané požiadavky, Hromadná, Skupinová, Individuálna,

Bedminton	Motivačná, Informačno-receptívna – metóda hovoreného slova, Metódy názorno-demonštračné, Metódy praktické, Produktívne metódy – spolupráca, Metódy organizačného aspektu	Získanie základných pohybových zručností, teoretických poznatkov, znalosť pravidiel badmintonu,	Striedať všetky didaktické formy: hromadná, skupinová, individuálna,
Volejbal, futbal, florbal	Motivačná – motivačné pozorovanie, demonštrácia pohybu, V celku Metóda po častiach Komplexná metóda Od celku k častiam a k celku Metódy názorno-demonštračné, Metódy praktické – nácvikové, fixačné (opakovanie, zdokonaľovanie) – spätnoväzobné, Metódy z logického aspektu –	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov, Rozvoj takých vlastností a vedomostí žiaka, ktoré mu pomáhajú porozumieť obsahu, deju a pravidlám hry,	Striedať všetky didaktické formy: hromadná, 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
Pohybové hry	Športová príprava – učebné osnovy	PC, DVD	kužele, švihadlá, medicimbaly, rozlišovacie vesty	internet, metodické materiály
Kondičné cvičenia	Športová príprava – učebné osnovy	PC, DVD	Žinenky, lavičky, medicimbaly, plné lopty, kúžele, stopky	internet, metodické materiály

Bedminton	Športová príprava – učebné osnovy	PC, DVD	badmintonové rakety, sieť, košíky	internet, metodické materiály
Volejbal, futbal, florbal	Športová príprava – učebné osnovy	PC, DVD	lopty, siete, bránky, hokejky, rozlišovacie vesty	internet, metodické materiály

7. Hodnotenie a klasifikácia

Za najdôležitejšie pri hodnotení žiaka v predmete Športové a pohybové hry sa považuje nielen to, aké dôsledky zanechala táto činnosť na zlepšení jeho zdravia, pohybovej gramotnosti a výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale vo väčšom rozsahu 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 pridriava sa hodnotiacich štandardov.

Oblasť: Zdravie a pohyb

Predmet: Športové a pohybové hry

Ročník: deviaty

Počet hodín v ročníku: 2 hodiny (ŠVP), spolu 66

Tematický celok	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard – žiak vie	Počet hodín	Prierezové témy
Pohybové hry	Osvojenie si základnej terminológie, vedieť opísať základnú techniku pohybu. Vedieť vysvetliť a praxi uplatniť zásady hygieny a úrazovej zábrany.	Osvojovanie a zdokonaľovanie pohybových činností, Zdokonaľovanie a osvojovanie určených pohybových schopností. Všestranný telesný a pohybový rozvoj. Výchova vôľových a morálnych vlastností: bojovnosť, rozhodnosť, sebaovládanie, cieľavedomosť.	Vedieť demonštrovať správnu techniku pohybu, vie vysvetliť pravidlá hry. Dodržiava a uplatňuje zásady fair - play	11	osobnostný a sociálny rozvoj
Kondičné cvičenia	Rozvoj základných pohybových schopností. Primerané zaťaženie žiakov. Rozvoj kladných vlastností osobnosti.	Osvojenie príslušných poznatkov na výchovné pôsobenie. Správna terminológia kondičných cvičení. Uvedomelé správne držanie tela. Zásady zvyšovania funkčnosti pohybového, obehového s dýchacieho	Cvičenia podporujúce správne držanie tela. Zásady správnej techniky švihových a vedených pohybov, kmitov a výdrží. Uplatniť kondičné cvičenia v pohybovej aktivite mimo vyučovania.	10	atletika, rozvoj koordinačných pohybových schopností

		systemu.			
Bedminton	Získať základné herné zručnosti	Osvojenie badmintonovej terminológie, pravidiel a herných zručností.	Základne pravidlá, rozmery ihriska.	15	osobnostný a sociálny rozvoj
Volejbal, futbal, florbal	Zvyšovať úroveň hernej výkonnosti, aby žiaci boli schopní hrať zápasy podľa pravidiel. V zápasoch uplatniť aspoň jeden útočný herný systém a obranu proti nemu, dve až tri herné kombinácie. Základné herné činnosti jednotlivca Poznanky o herných činnostiach, pravidlách, funkciách potrebných na organizáciu zápasov.	Osvojenie si základných poznatkov – terminológia, pravidiel, charakteristika herných činností. Pohybové činnosti – herné systémy, herné kombinácie, herné činnosti jednotlivca. Formovanie sociálnych vzťahov a kladných vlastností osobnosti. Dbať na úrazovú zábranu.	Herný výkon družstva a podiel každého žiaka v ňom. Efektívne využitie herných činností Rozvíjať základné pohybové schopnosti Základné pravidlá – ihrisko, lopta, hrací čas Útočné a obranné herné kombinácie	30	vybíjaná, prehadzovaná