

# Učebné osnovy

Vzdelávacia oblasť	ZDRAVIE A POHYB
Názov predmetu	Pohybová príprava so zameraním na sánkovanie
Škola	Základná škola s materskou školou Helcmanovce
Názov Šk VP	Školský vzdelávací program I. stupňa ZŠ
Stupeň vzdelania	Primárne vzdelanie – ISCED 1
Dĺžka štúdia	4 roky
Vyučovací jazyk	slovenský
Iné	Štátna plnoorganizovaná škola
Platnosť	Od 1. 9. 2008

Časový rozvrh výučby predmetu	1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.
Štátny vzdelávací program	0	0	0	0
Školský vzdelávací program	1	1	1	1
Spolu	1	1	1	1
Ročná časová dotácia	33	33	33	33

## Základná škola s materskou školou Helcmanovce

Učebné osnovy:	<b>Pohybová príprava so zameraním na sánkovanie (PPS)</b>
Počet hodín týždenne:	<b>1 hodina</b>
ŠkVP:	<b>Základná škola – 1. stupeň</b>
Ročník:	<b>1.,2.,3.,4.</b>
Stupeň vzdelania:	<b>ISCED 1 – primárne vzdelávanie</b>
Forma štúdia:	<b>denná</b>
Vyučovacia jazyk:	<b>slovenský</b>

### **Charakteristika vyučovacieho predmetu:**

Predmet Pohybová príprava so zameraním na sánkovanie 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. Osvojí si špecifické zručnosti využívané v sánkarskom športe pri štarte i samotnej jazde na saniach. V ročníkoch 1. – 4. je tento predmet vnímaný ako tretia - rozšírená hodina telesnej výchovy, ktorá je okrem špecifik sánkovania má prispieť k rozvoju pohybových schopností žiakov hlavne prostredníctvom športových hier a súťaží. V ročníku 1. a 2. je PPS realizovaná prostredníctvom rôznych športových, zábavných hier a vychádzok do okolia.

### **Ciele vyučovacieho predmetu:**

Všeobecným cieľom PPS je umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti na primeranej úrovni, osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať špecifické 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, PPS s ohľadom na ich záujmy, predpoklady a individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpokladu schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

## **Výchovné a vzdelávacie stratégie: Kľúčové kompetencie.**

### **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 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 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 veku primeranú 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.

### **Stratégia vyučovania:**

Účinnosť ktoréhokoľvek pedagogického prostriedku v mnohom závisí od spôsobu použitia foriem a metód. Špecifickosť predmetu PPS sa však bez spojenia všeobecných pedagogických prostriedkov t.j. slovných, názorných, praktických metód nezaobíde. Vyučovacie zásady a princípy – postupnosti, primeranosti, sústavnosti, trvácnosti, uvedomelosti a aktivity, dostupnosti, individualizácii, systematickosti, postupného zvyšovania požiadavkou sa snažíme pri zostavovaní ročného plánu vyučovania PPS dodržiavať. Na vyučovacích hodinách využívame analytický, analyticko – syntetický, komplexný postup. Metódy : nepretržitého zaťaženia, intervalového zaťaženia, variabilného cvičenia, progresívneho cvičenia, kruhový tréning, kombinované, hry a súťaže.

V našej práci budeme členiť učivo na tieto zložky:

- A. Osvojovanie pohybových činností** – sem patria telocvičné, pohybové úkony a operácie, ktorými sa má docieľiť telesné a pohybové zdokonalenie človeka, rozvoj jeho telesnej zdatnosti, pohybovej, športovej výkonnosti a rozvoj ďalších vlastností osobnosti(Sýkora,1980).
- B. Rozvoj pohybových schopností** – výber cvičení, činností na rozvoj základných pohybových schopností.
- C. Osvojovanie poznatkov** – výber základných poznatkov, ktoré sú rozdelené v štyroch moduloch obsahu vzdelávania. Poznatky z pravidiel, techniky, taktiky, metodiky, preberaných pohybových činností, poznatkov o metódach kontroly a hodnotenia a pod.
- D. Výchovné pôsobenie** – v každom TC sústrediť sa na úlohy v rozvoji morálnych a vôľových vlastností žiakov v závislosti od obsahu učiva v jeho ostatných zložkách.
- E. Kontrola a hodnotenie**

Na dosiahnutie cieľov vyučovacieho predmetu PPS sa budeme snažiť využívať efektívne metódy a formy vyučovania a učenia žiakov v jednotlivých tematických celkoch.

### **Učebné zdroje:**

Predmet PPS je rozdelený do modulov:

1. História sánkovanania a jeho tradície v obci
2. Sánkovanie ako olympijský šport, teórie riadenia saní, súťažné disciplíny v sánkovaní

3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť so zameraním na štart – štartovací trénažér
4. Športové činnosti pohybového režimu

Učivo PPS vychádza z výberu z učebných osnov a výstupného vzdelávacieho štandardu a je koncipované na materiálne a priestorové vybavenie našej školy tak , aby si ho mohla a zároveň i mala osvojiť väčšina žiakov našej školy.

Kritéria hodnotenia, metódy a prostriedky hodnotenia požiadaviek na učebné výkony žiakov v TC sa členia podľa ročníkov, veku, pohlavia. Prihliada sa na predchádzajúcu úroveň žiakov, somatotyp žiaka . Kontrolnú činnosť tvoria rôzne druhy špecifických cvičení, fyzické testy a pod. U žiakov splňajú motivačnú funkciu, sebakontrolu, sebahodnotenie. Učiteľom slúžia ako dôležité východisko pri vypracovaní plánov vyučovania, príprave hodín PPS, na stanovenie šírky a hĺbky osvojovania učiva, riadenie vyučovacieho procesu, na výber testov, kontrolných cvičení a pod. Rodičom poslúžia na orientáciu o školských povinnostiach ich detí, zároveň sú vhodnou motiváciou na vytváranie podmienok na ich pohybovú aktivitu vo voľnom čase a v prípadnej práci v ŠŠS.

### **Obsah vzdelávania:**

## **ROZVOJ RÝCHLOSTI A OBRATNOSTI V ŠPORTOVÝCH HRÁCH**

### **KOMPETENCIA:**

Žiak vo vybraných športových hrách dosahuje takú úroveň osvojenia herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov, že je schopný hrať stretnutie podľa pravidiel.

### **VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v hre (stretnutí) uplatniť techniku základných herných činností jednotlivca a využiť herné kombinácie a systémy,

vedieť pomenovať a popísať funkcie hráčov v obrane i v útoku,

vedieť vysvetliť základné pravidlá vybraných športových hier,

vedieť zostaviť a prakticky viesť rozcvičenie (vlastné, aj skupinu spolužiakov) pred

hrou, resp. stretnutím,

vykonávať funkciu rozhodcu (pomocného rozhodcu), zapisovateľa, časomerača na

hodinách určených na hru (stretnutie) a v záujmovej forme športových hier a viesť

jednoduchý pozorovací hárok o hráčskom výkone družstva, vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu a aj výkonu svojho družstva.

## OBSAHOVÝ ŠTANDARD

### Vedomosti:

systematika herných činností, základná terminológia, technika herných činností jednotlivca, herné kombinácie a herné systémy, herný výkon v športových hrách, hodnotenie športového výkonu, funkcie hráčov na jednotlivých postoch, základné pravidlá vybraných športových hier, organizácia jednoduchej súťaže v športových hrách (rozhodcovia, časomerači, zapisovatelia, pozorovatelia a pod.) zásady fair-play.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť

nasledovné zručnosti :

### Zručnosti a schopnosti:

kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti, popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca:

**basketbal** – prihrávka jednou rukou od pleca, dribling, strelba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou.

**futbal** – prihrávka, tlmenie lopty, strelba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty

a s loptou.

**vybíjaná** – prihrávka jednou rukou od pleca na väčšiu vzdialenosť, chytanie lopty obojruč, strelba na cieľ, rýchly presun po ihrisku, hra kapitánky, pohyb vybitej hráčky mimo hracej plochy

**florbal** - prihrávka z miesta, v pohybe, strelba z miesta, v pohybe, hra brankára, pohyb hráčov na hracej ploche, vedenie lopty, pravidlá

### Iné vyučované športové hry,

plniť úlohy (funkcie) súvisiace s realizáciou hry v stretnutí: hráčske funkcie, funkcie

rozhodcov, jednoduché organizačné funkcie,

efektívne plniť taktické úlohy družstva v hre (stretnutí),

poznať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré pôsobia na rozvoj kondičnej pripravenosti pre dané športové hry.

Za pomoci týchto vedomostí, zručností a schopností v priebehu vyučovacieho procesu

predpokladáme vytvorenie postojov u žiakov:

### **Postoje:**

prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite,

súťažením v športových hrách preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu

mať pozitívny vzťah k spoluhráčom i k súperovi,

dodržiavať prijaté normy a pravidlá,

dodržiavať zásady fair-play,

prejavovať snahu o sebzdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,

mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,

vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

## **ROZVOJ SILY A VYTRVALOSTI**

### **KOMPETENCIA:**

Žiak vo vybraných športových cvičeniach dosahuje takú úroveň osvojenia, že je schopný absolvovať tréningové jednotky zamerané na špecifickú činnosť pretekára pri štarte a samotnej jazde na saniach.

### **VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v cvičení uplatniť techniku posilňovania, kruhového tréningu, cvičení zameraných na orientáciu a zaťaženie vestibulárneho aparátu.

### **OBSAHOVÝ ŠTANDARD**

#### **Vedomosti:**

základné pravidlá jednotlivých cvičení  
zásady fair-play.

Na základe týchto a ďalších vedomostí možno u žiakov rozvíjať schopnosti a nadobudnúť nasledovné zručnosti :

### **Zručnosti a schopnosti:**

kondičná príprava, základné kondičné a koordinačné schopnosti, vedieť predviesť alebo absolvovať kotúle vpred, vzad, ich väzby, preskoky na švihadle, posilňovacie cvičenia pri rebrinách, prekážkové behy, štafetové behy, jednoduchý kruhový tréning, cvičenia s plnými loptami, cvičenia pri rebrinách s lavičkami

### **Postoje:**

prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým aktivitám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite, súťažením preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu, mať pozitívny vzťah k ostatným športovcom, dodržiavať prijaté normy a pravidlá, dodržiavať zásady fair-play, prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť, mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

TEORETICKÉ POZNATKY – História, olympijské hnutie, pravidlá sánkarského športu

### **KOMPETENCIA:**

Žiak vo vybraných teoretických témach prijíma informácie a zoznamuje sa s teoretickými vedomosťami o štarte, riadení saní, histórii sánkovania, sánkovaní v kontexte zimných olympiád.

### **VÝKONOVÝ ŠTANDARD**

poznať niektoré zimné športy a športové disciplíny, športy zaradené do programu ZOH, zoznámiť sa so skratkami ZOH, MOV, SOV, FIL, SZS, ŠKS, IRO



## OBSAHOVÝ ŠTANDARD

### **Vedomosti:**

poznatky a význam olympijského hnutia ZOH, zásady fair-play.

### **Zručnosti a schopnosti:**

Vymenovať zimné športy, ktoré športy sú olympijské a ktoré neolympijské  
Poznať skratky

### **Postoje:**

prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým aktivitám ako predpokladu na ich celoživotné uplatňovanie v individuálnej pohybovej aktivite, súťažením preukázať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu, mať pozitívny vzťah k ostatným športovcom, dodržiavať prijaté normy a pravidlá, dodržiavať zásady fair-play, prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť, mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti, vedieť zvíťaziť a prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera.

### **Hodnotenie predmetu**

Na hodnotenie predmetu vychádzame s Metodického pokynu č. 22/2011-R z 1. mája 2011 na hodnotenie žiakov základnej školy. PPS neklasifikujeme, hodnotíme slovne (absolvoval – neabsolvoval). Hodnotenie žiaka na hodnotiacej hodine pred ukončením 1. a 2. polroka musí byť komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti. Hlavným kritériom hodnotenia má byť individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale i angažovanosť v telesnej výchove. Z týchto okolností prevládajúcim znakom v smere k žiakovi by malo byť pozitívne hodnotenie, ale v smere k rodičom odbornejšie, komplexnejšie, objektívnejšie, ale z hľadiska pozitívneho smerovania pôsobenia rodiča na dieťa i konštruktívnejšie hodnotenie.