ZŠ S MŠ HELCMANOVCE 41, 055 63 HELCMANOVCE

Učebné osnovy

Vzdelávacia oblasť	**ZDRAVIE A POHYB**
Názov predmetu	**POHYBOVÁ PRÍPRAVA SO ZAMERANÍM NA SÁNKOVNIE**
Škola	**Základná škola s materskou školou Helcmanovce 41**
Názov ŠVP	**Štátny vzdelávací program pre II. stupeň základnej školy**
Názov iŠkVP	**Inovovaný školský vzdelávací program pre II. stupeň základnej školy**
Stupeň vzdelania	**Nižšie sekundárne vzdelanie - ISCED 2**
Dĺžka štúdia	**5 rokov**
Vyučovací jazyk	**Slovenský**
Forma štúdia	**Denná**
Iné	**Štátna škola**

Časový rozvrh výučby predmetu	**5. ročník**
Štátny vzdelávací program	0
Školský vzdelávací program	1
Spolu	1
Spolu za rok ŠVP/ŠkVP	**0/33**

Prerokované v PK 5. - 9.: ..... **Podpis vedúceho PK 5. - 9.:.....**

Schválené riaditeľom školy: ..... **Podpis riaditeľa školy: .....**

CHARAKTERISTIKA 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.

CIELE

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. Špecifickým cieľom je predpríprava žiakov, ktorí na základe svojej zručnosti, obratnosti, sile a zdatnosti môžu byť adeptmi na zaradenie do ŠŠS sánkovania.

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 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 zápolení 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, systematičnosti, 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 docieliť 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: PREČO, ČO, AKO?

Predmet PPS je rozdelený do modulov:

1. História sánkovania a jeho tradície v obci
2. Sánkovanie ako olympijský šport, súťažné pravidlá IRO, teórie riadenia saní
3. Zdatnosť a pohybová výkonnosť so zameraním na štart – štartovací trenažér
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 spĺňajú 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	Obsahový 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.	**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, streľba zhora z miesta, z krátkej a strednej vzdialenosti, bránenie hráča bez lopty a s loptou. **futbal** – prihrávka, tlmenie lopty, streľba, dribling, obsadzovanie hráča bez lopty a s loptou. **hádzaná** - prihrávka jednou rukou od pleca s veľkým náprahom, dribling, streľba zhora z miesta, skokom do bránkoviska, obsadzovanie

	útočníka bez lopty s loptou. **volejbal** – odbitie horné na mieste, po pohybe, nad seba, pred seba, odbitie pod uhlom, spodné podanie, prihrávka na nahrávača pri sieti, nahrávka nad seba. **vybíjaná** – prihrávka jednou rukou od pleca na väčšiu vzdialenosť,chytanie lopty obojruč,streľba na cieľ,rýchly presun po ihrisku,hra kapitánky,pohyb vybitej hráčky mimo hracej plochy **florbal -** prihrávka z miesta, v pohybe, streľba 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 sebazdokonaľovanie, 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	Obsahový štandard
✓ vedieť správne pomenovať, popísať, prakticky ukázať, v cvičení uplatniť techniku posilňovania, kruhového tréningu, cvičení zameraných na orientáciu a zaťaženie vestibulárneho aparátu. ✓ vedieť pomenovať a popísať cvičenia, na ktoré svalové skupiny sú zamerané ✓ vedieť posúdiť reálnu hodnotu svojho individuálneho športového výkonu ✓ vedieť vysvetliť základné pravidlá pri posilňovaní	**Vedomosti**: základné pravidlá posilňovania, organizácia jednoduchého kruhového tréningu 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, prakticky previesť štart na štartovacom trenažéri, popísať prípadne prakticky ukázať správnu techniku posilňovacích cvičení, pripraviť základný kruhový tréning, previesť štart na štartovacom trenažéri s popisom činnosti **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 dosahuje takú úroveň osvojenia, že ovláda teoretické vedomosti o štarte, riadení saní, histórii sánkovania, sánkovaní v kontexte zimných olympiád.

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ poznať súťažné disciplíny v sánkovaní ✓ vedieť správne pomenovať hlavné časti saní, ✓ poznať významných športovcov, olympionikov v sánkovaní ✓ poznať športy zaradené do ZOH, usporiadateľské mestá a štáty – organizátori najbližších OH ✓ vedieť vysvetliť čo je MOV, SOV, FIL, SZS, ŠKS, IRO	**Vedomosti**: súťažné disciplíny v sánkovaní, základné pravidlá sánkovania - IRO poznatky a význam olympijského hnutia ZOH, usporiadateľské mestá a krajiny zásady fair-play. **Zručnosti a schopnosti:** Vymenovať športy zaradené do programu ZOH. Usporiadateľské mestá a krajiny pre najbližšie OH a ZOH. Vysvetliť skratky. Vymenovať súťažné disciplíny v sánkovaní **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 MŠVVaŠ SR na hodnotenie žiakov základnej školy. PPS neklasifikujeme, hodnotíme slovom (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.

V rámci nižšieho stredného vzdelávania majú prierezový charakter tieto témy: **Osobnostný a sociálny rozvoj, Výchova k manželstvu a rodičovstvu, Environmentálna výchova, Mediálna výchova, Multikultúrna výchova, Ochrana života a zdravia** a zároveň uplatňujeme **finančnú gramotnosť.**

OBSAHOVÝ A VÝKONOVÝ ŠTANDARD - 5. ROČNÍK

Tematický celok	Výkonový štandard	Obsahový štandard
Teoretická príprava	Poznať význam a funkciu preberaných oblastí	História sánkovania v obci, reprezentačné družstvá SR
Testovanie	Vo výkonnostnej tabuľke testov	VMT, hod plnou loptou, hĺbka predklonu, 12 min. , beh
Gymnastika	Zvládnuť jednotlivé prvky Zostavu, rozvoj vestibulárneho aparátu	Akrobacia, kotúle, stoje, Preskoky, švihadlá
Športové hry	Zdokonaliť sa v HČJ. V útočných aj obranných.	Futbal, vybíjaná, florbal, stolný tenis, prehadzovaná
Posilňovanie, rozvoj dynamiky, rýchlosti, obratnosti, vytrvalosti	Zvládnuť jednotlivé prvky, zostavu.	Zásady správneho držania tela a techniky pri posilňovaní, kruhový tréning
Špecifické prvky a činnosti	Zvládnuť nácvik štartu.	Štart na trenažéri
BOZ	Predvídať, uvedomenie.	Pokyny k BOZ