

## Učebné osnovy školského vzdelávacieho programu – predmet: Športová príprava - atletika

### 1. Záhlavie

<b>Názov predmetu:</b> Športová príprava - atletika
<b>Časový rozsah výučby:</b> 4 hodiny týždenne (3 hodiny ŠVP), 1 hodina (1 hodina ŠkVP) spolu 132 hodín
<b>Ročník:</b> piaty
<b>Škola (názov, adresa):</b> Základná škola M. Kukučina, SNP 1199/36, 026 01 Dolný Kubín
<b>Názov ŠkVP:</b> Škola úspešného života
<b>Stupeň vzdelania:</b> nižšie sekundárne
<b>Dĺžka štúdia:</b> 1 rok
<b>Vyučovací jazyk :</b> slovenský jazyk
<b>Iné:</b> štátna škola

### 2. Charakteristika predmetu

Atletika patrí medzi najmasovejšie a najrozšírenejšie športové odvetvia. Už v starom Grécku sa pretekári pripravovali na súťaže. Dlhodobá príprava sa teda už v dávnych časoch stala predpokladom športového výkonu. Všetky telesné pohybové aktivity vedú k všestrannému rozvoju žiaka, nielen k zvýšeniu jeho pohybových schopností a zručností, ale aj posilneniu jeho charakterových vlastností ako sú zodpovednosť, spolupráca, vytrvalosť, odvaha, schopnosť rešpektovať pokyny, vedieť sa podriadiť kolektívu a podobne. Športovú prípravu v atletike charakterizujeme ako dlhodobý pedagogický proces zameraný na rozvoj všetkých faktorov, ktoré sa podieľajú na športovom výkone vo vybranej atletickej disciplíne. Jej cieľom je postupne rozvinúť všetky predpoklady jedincov na dosahovanie vrcholných športových výkonov v absolútnom a relatívnom (individuálnom) ponímaní. Cieľom športovej prípravy je paralelne s rozvojom športovej výkonnosti rozvíjať vlastnosti osobnosti tak, aby sa jedinec pripravil aj na budúce povolanie.

### 3. Ciele predmetu

Všeobecným cieľom na hodinách športovej prípravy 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. Formovať kladný postoj žiakov k pohybovým aktivitám a pravidelnému tréningovému procesu, rozvoj pozitívneho vzťahu ku kolektívu a vnímať význam otužovania, správneho stravovania, pitného režimu a spánku ako základný predpoklad zdravého životného štýlu a schopnosti celoživotnej starostlivosti o vlastné zdravie.

Chceme, aby žiak:

- prejavoval záujem o telesnú výchovu, mal vypestovaný pozitívny vzťah k pravidelne vykonávanej telovýchovnej a športovej činnosti,
- považoval pohybovú činnosť za súčasť svojho spôsobu života, prežíval radosť zo spontánnej i riadenej telovýchovnej činnosti,
- mal vytvorenú základnú predstavu o význame telesnej výchovy 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,
- vedel si vybudovať schopnosť správneho sebahodnotenia,
- vedel uplatňovať zásady fair-play čiže dodržiavať pravidlá a prijať prehru,

vedieť uznať kvalitu súpera,

- 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,
- 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,
- mal tolerantné správanie i pocit zodpovednosti za konanie vo vzťahu k spolužiakom, učiteľom a starším,
- prejavoval uvedomelý aktívny vzťah k životnému prostrediu a k prírode.

#### **4. Výchovné a vzdelávacie stratégie**

Žiak má vedieť:

- využívať znalosti a skúsenosti získané v jednotlivých vzdelávacích oblastiach v záujme vlastného rozvoja,
- samostatne sa rozvíjať a svoje výsledky vedieť porovnať s výsledkami spolužiakov,
- ovládať terminológiu, prvky a termíny dávať do súvislostí,
- vedieť zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu,
- vedieť zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre kvalitný športový výkon, ako aj ako prevenciu pred zranením,
- zdokonaľiť techniku športových odvetví, ktoré už čiastočne ovládajú a osvojiť si základy nových športových odvetví,

- získať čo najviac pohybových zručností v behoch rôznych dĺžok, hodoch, skokoch a vrhu,
- zdokonaľiť techniku behu prípravnými cvičeniami bežeckého charakteru (bežecká abeceda, rovinky, štarty, prekážkarská abeceda, štafety),
- zdokonaľovanie jednotlivých častí skoku do diaľky a skoku do výšky,
- vrh guľou (2kg) z miesta,
- základné gymnastické cvičenia.

#### Kognitívne kompetencie:

- žiak vie vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia,
- žiak používa odbornú terminológiu,
- 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 posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti i telesného rozvoja podľa daných noriem,
- žiak dodržiava bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- žiak pozná priority v starostlivosti o vlastné zdravie,
- žiak vie odolávať stresovým situáciám pri pretekoch, vie prekonať pocit strachu.

## 5. Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania:

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy a postupy	Formy práce
Atletika	motivačný rozhovor, názorná ukážka, individuálny prístup k žiakom, dôraz na správnu techniku, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity u žiakov, fixačné,	metodické formy: rozprávanie, objasňovanie, opis, demonštrácia, rozhovor, diskusia, zostavenie plánu, postup činnosti,
Športová gymnastika, testovanie	individuálny prístup k žiakom, dôraz na správnu techniku a správne držanie tela,	sociálne formy: frontálne, individuálne, skupinové vyučovanie organizačné formy: vyučovacia hodina,
Športové hry a pohybové hry	uplatňovanie zábavných a primerane náročných cvičení, podporovať spoluprácu medzi žiakmi a skupinového ducha, vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru, umožniť žiakom prežívať radosť z pohybu aj z víťazstva,	skupinová

Kondičné cvičenia	<p>motivačný prístup,</p> <p>uvedomele sa snažiť o zvýšenie kondície,</p> <p>primerane náročné cvičenia s dôrazom na správnu techniku.</p>	<p>individuálna,</p> <p>skupinová</p>
-------------------	--	---------------------------------------

## 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, exteriéry)
Atletika	učebné osnovy, zborníky, pravidlá jednotlivých disciplín	video	kriketové loptičky, oštepky, gule, kladivá, tretry, kužele, rebriny, prekážky, stopky, švihadlá, žinenky,...	atletický štadión, Kuzmínovo
Športová gymnastika, testovanie	učebné osnovy, zborníky	video	žinenky, lavičky, kruhy, hrazda, gymnastický pás, trampolína, koza, mostík	videá zo služby youtube
Športové hry, pohybové hry	učebné osnovy, zborníky	video	lopty, rozlišovačky, florbalové hokejky, bránky	videá zo služby youtube
Kondičné cvičenia	učebné osnovy, zborníky	video	Žinenky, lavičky, rebriny, švihadlá, plné lopty, činky	videá zo služby youtube

## 7. Hodnotenie a klasifikácia

V triedach so športovou prípravou upravujeme päťstupňovú klasifikáciu na trojstupňovú, pretože v športových triedach by mali byť žiaci, ktorí tam sú dobrovoľne a chcú sa učiť nové veci, športovať a dosahovať čo najlepšie výkony.

### Stupeň 1 (výborný)

Úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti žiaka a ďalších merateľných výkonov je na vysokej úrovni podľa výkonnostných požiadaviek. Žiak si osvojil hodnotenú pohybovú činnosť tak, že pohybovú činnosť vykonáva technicky správne, účelne a rytmicky. Správne vykonáva pohyby a orientuje sa v priestore atletického štadióna. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, v hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá športových hier a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti jednotlivca. Herné činnosti jednotlivca uplatňuje samostatne pri riešení jednotlivých herných situácií počas zápasov. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a má záujem o vlastné zdokonaľovanie telesnej zdatnosti. Je aktívny v mimoškolskej pohybovej a športovej činnosti, teda bez problémov absolvuje atletické preteky v rámci školy aj atletického klubu.

### Stupeň 2 (chválitebný)

Úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti žiaka a ďalších merateľných výkonov je na nižšej úrovni podľa výkonnostných požiadaviek. Žiak vykonáva pohyb s drobnými chybami v technike, ale účelne, plynulo a rytmicky. Dobre sa orientuje v priestore, pri cvičeniach na náradiach a má malé nedostatky. V športových hrách je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá. Žiakove teoretické vedomosti z pravidiel a z metodiky sú v podstate celistvé a presné a uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa. Má kladný vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti vo svojom voľnom čase. Má záujem o vlastné zdokonaľovanie telesnej zdatnosti.

### Stupeň 3 (dobrý)

Úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti žiaka a ďalších merateľných výkonov je na slabej úrovni podľa výkonnostných požiadaviek. Žiak vykonáva veľkú väčšinu pohybov s väčšími chybami, veľmi slabo zvládol základnú techniku jednotlivých športov a športových disciplín.

Oblasť : Pohyb a zdravie

Predmet: Športová príprava – atletika

Ročník: piaty

Počet hodín v ročníky: 4 hodiny týždenne (3 hodiny ŠVP, 1 hodina ŠkVP), spolu 132 hodín

Tematický celok	Výkonový štandard (nahrádza cieľ)	Obsahový štandard	Počet hodín	Prierezové témy
<b>Atletika</b>	<p>Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• demonštrovať správnu techniku bežeckej abecedy, polovysokého a nízkeho štartu, štafetového behu, prebeh cez 3 znížené prekážky,</li><li>• vedieť aplikovať správnu techniku skoku do diaľky a skoku do výšky (nožnicami),</li><li>• ovládať správnu techniku hodu kriketovou loptičkou, vrh 2kg guľou z miesta,</li><li>• hodnotiť úroveň techniky vybraných atletických disciplín,</li><li>• vedieť opísať základnú techniku a použiť správnu terminológiu,</li><li>• uplatňovať zásady hygieny a správneho stravovania športovca,</li><li>• zavolať záchranú službu,</li><li>• pravidlá súťaženia a jednotlivých disciplín na takej úrovni, aby sa mohli aktívne podieľať na pretekoch.</li><li>• odmerať čas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• osvojovanie a zdokonaľovanie pohybových činností v atletických disciplínach,</li><li>• rozvoj pohybových schopností,</li><li>• atletické disciplíny: behy, skoky, hody a vrh,</li><li>• všestranný telesný a pohybový rozvoj,</li><li>• rozvoj morálnych a vôľových vlastností: bojovnosť, rozhodnosť, sebaovládanie, cieľavedomosť a duch fair play.</li></ul>	70	<p>osobnostný a sociálny rozvoj</p> <p>environmentálna výchova</p> <p>ochrana života a zdravia</p>



<p><b>Športová gymnastika, testovanie</b></p>	<p>Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zacvičiť kontrolnú zostavu z prostných cvičení,</li> <li>• kvalitne precvičiť všetky fázy pohybovej činnosti,</li> <li>• zvoliť optimálnu techniku pri vykonávaní gymnastických cvičení na rôznom náradí,</li> <li>• má primeranú kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov,</li> <li>• zásady dopomoci, úrazovej zábrany a prvej pomoci</li> <li>• správne vykonať štandardizované testy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• osvojenie a zdokonalenie techniky vybraných cvičení (preskok cez kozu roznožka na šírku, kotule vpred a vzad, stoj na lopatkách a hlave...)</li> <li>• rozvoj odrazových, silových, koordinačných schopností,</li> <li>• štarty z polôh s využitím kotúľov,</li> <li>• motorické testy.</li> </ul>	<p>10 8+2</p>	<p>environmentálna výchova</p> <p>ochrana života a zdravia</p> <p>osobnostný a sociálny rozvoj</p>
---	---	---	-------------------	--

<p><b>Športové hry, pohybové hry</b></p>	<p>Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• použiť herné činnosti jednotlivca,</li> <li>• základné pravidlá volejbalu, basketbalu a florbalu,</li> <li>• disciplinovane pracovať pre svoje družstvo na ľubovoľnom poste,</li> <li>• hrať zápasy na zmenšenom ihrisku, prípadne s neštandardným počtom hráčov,</li> <li>• zorganizovať minizápas v rámci voľného času.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• herné činnosti jednotlivca (dribling, prihrávky, odbitia, práca s hokejkou,...),</li> <li>• rozvoj pohybových schopností,</li> <li>• terminológia,</li> <li>• pravidlá,</li> <li>• formovanie sociálnych vzťahov,</li> <li>• úrazová prevencia (rozohriatie, rozcvičenie).</li> </ul>	<p>22</p>	<p>ochrana života a zdravia osobnostný a sociálny rozvoj</p>
--	---	--	-----------	--

<b>Kondičné cvičenia</b>	<p>Žiak na konci 5. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• využiť kondičné cvičenia na rozohriatie, strečingové cvičenia, cvičenia na rozvoj správneho držania tela,</li> <li>• zásady správnej techniky švihových cvičení a výdrží,</li> <li>• používať cvičenia na rozvoj silových schopností všetkých hlavných svalových skupín (svalstvo brucha, chrbta, dolných a horných končatín,</li> <li>• použiť správnu terminológiu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• efektívne a primerané cvičenia a techniky na posilňovanie jednotlivých svalových skupín,</li> <li>• uvedomelé správne držanie tela,</li> <li>• zvyšovanie funkčnosti pohybového, obehového a dýchacieho aparátu.</li> </ul>	20	ochrana života a zdravia  osobnostný a sociálny rozvoj
--------------------------	---	--	----	---