

Učebné osnovy školského vzdelávacieho programu – predmet: Športová príprava volejbal

1. Záhľad

Názov predmetu	Športová príprava volejbal
Časový rozsah výučby	4 hodiny týždenne(ŠVP), spolu 132 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
Vyučovaci jazyk	slovenský jazyk

2. Charakteristika vyučovacieho predmetu

Športová príprava je dlhodobý pedagogický proces zameraný na zvyšovanie výkonnosti, zdokonaľovanie a formovanie osobnosti volejbalistky. Realizuje sa v interakcii trénera a hráča podľa vytýčených cieľov a úloh v konkrétnom tréningovom programe. Špecifickou úlohou športovej prípravy je rozvoj takých telesných a duševných vlastností a schopností, osvojovanie a zdokonaľovanie špeciálnych vedomostí a herných návykov, ktoré tvoria základ vysokej športovej výkonnosti. Obsahom je systematický nácvik a zdokonaľovanie herných činností, osvojovanie špeciálnych vedomostí, rozvoj pohybových a tvorivých schopností hráča, výchova morálnych a vôľových vlastností, ktoré zodpovedajú potrebám hry. Ak má byť športová príprava vo volejbale účinná a má viesť k dosiahnutiu vysokej športovej výkonnosti v seniorskom veku, musí byť dlhodobá, cieľavedomá a systematická, Východiskom delenia športovej prípravy na jednotlivé etapy sú zákonitosti ontogenetického vývinu hráča v biologickom, psychickom a sociálnom zmysle. Praktické skúsenosti a výsledky vedeckých výskumov dokazujú, že je osožné deliť dlhodobý proces športovej prípravy i vo volejbale na etapy tvoriace na seba nadväzujúci reťazec časových úsekov, v ktorých sa ciele, úlohy i obsah prípravy adekvátne prispôbujú.

3.Ciele vyučovacieho predmetu

Všeobecný cieľ: Cieľom športovej prípravy vo volejbale je rozvoj takých telesných a duševných vlastností a schopností, osvojovanie a zdokonaľovanie špeciálnych vedomostí a herných návykov, ktoré tvoria základ vysokej športovej výkonnosti. Jej účinnosť sa prejavuje v rozvoji morfológických, funkčných, pohybových a psychických predpokladov každého jednotlivca. Je to proces v ktorom sa rozvíjajú individuálne schopnosti každého mladého hráča. Športový výkon treba chápať ako prejav celkovej funkčnej kapacity hráča. Všeobecná spoločenská úloha športovej prípravy je daná tým, že proces náročnej tréningovej činnosti riadenej trénerom formuje kolektív hráčov. Jednotlivci v ňom získavajú cenné pohybové zručnosti, charakterové a morálne vlastnosti, ktoré môžu uplatniť nielen pri realizácii športového výkonu, ale i v pracovnom procese a spoločenskom živote.

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,
- orientácia na individuálny herný výkon
- 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,
- technická stránka, základ individuálnej taktiky pri využívaní herných činností jednotlivca
- základné pravidlá hry
- technická a taktická stránka herných činností a ich využitie v prospech kolektívu

b) výchovno – vzdelávacie:

- prekonávať krízové stavy, nechť pri neúspechu a poklese výkonnosti,
- prežívať úspechy kolektívu, využívať ich ako hlavný motív ďalšej činnosti,
- plniť spoločné ciele družstva, správať sa podľa dohodnutých noriem, súpera považovať za spoločného priateľa,
- rozvoj výkonnostných a motivačných zdrojov,

- 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,
- vedel poskytnúť prvú pomoc pri ľahších úrazoch,
- 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,
- prejavoval uvedomelý aktívny vzťah k životnému prostrediu a k prírode,
- samostatne trénovať, kontrolovať plnenie cieľov výkonnostného rastu, nevyhýbať sa testovaniu výkonnosti

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 terminológie, znakmi, termínmi – 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,
- analýza hry družstva a vlastnej hry, herného výkonu, sledovanie zápasov vrcholových hráčov

Kognitívne kompetencie

- rozvoj špeciálnych pohybových schopností a herné kondície v podmienkach herného tréningu
- zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností v špecifických podmienkach hry
- formovanie pozitívnych osobnostných vlastností žiaka
- skvalitňovanie univerzálnych prejavov, rozvíjanie taktických vedomostí žiaka
- 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,
- žiak vie využiť pravidlá hry v prospech hry družstva,

5. Stratégia vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania		
	Metódy	Postupy	Formy práce
Herná príprava	<p>Motivačná – motivačné pozorovanie, demonštrácia pohybu, V celku</p> <p>Metóda po častiach</p> <p>Komplexná metóda</p> <p>Od celku k častiam a k celku</p> <p>Metódy názorno-demonštračné,</p> <p>Metódy praktické – nácvikové, fixačné (opakovanie, zdokonaľovanie) – spätnoväzobné,</p> <p>Metódy z logického aspektu – analýza, syntéza pohybovej činnosti</p>	<p>Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov,</p> <p>Rozvoj takých vlastností a vedomostí žiaka, ktoré mu pomáhajú porozumieť obsahu, deju a pravidlám hry,</p>	<p>Striedať všetky didaktické formy: hromadná, skupinová, individuálna,</p>
Kondičná príprava	<p>Motivačná – motivačné pozorovanie, demonštrácia pohybu,</p> <p>Intervalová</p> <p>Súvislá</p> <p>Opakovacia</p>	<p>Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, dôsledne uplatňovať prostriedky smerujúce k rozvoju aktivity žiakov,</p>	<p>Hromadná</p> <p>Skupinová</p> <p>Individuálna</p> <p>Prúdová</p> <p>Paralelná</p> <p>Kyvadlová</p>

<p>Teoretická príprava</p>	<p>Uplatňovanie prít'azlivých, 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, Výklad</p>	<p>Vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru bez pracovného napätia, umožniť žiakom citovo prežívať radosť z pohybu,</p>	<p>Striedať všetky didaktické formy: hromadná, skupinová, individuálna,</p>
----------------------------	---	--	---

Psychologická	Slovná Názorná Praktická Metóda modelovaného tréningu Metóda súťaženía Metóda vytvárania špeciálnych prekážok Metóda vysvetľovania a presvedčovania	Najúčinnejším prostriedkom psychologickéj prípravy je a zostane správna životospráva, systematický a náročný tréningový proces,	Hromadná forma Skupinová forma Individuálna forma
Testovanie	Motivačná, Informačno-receptívna –metóda, hovoreného slova, Metódy názorno-demonštračné, Metódy z logického aspektu, Diagnostické metódy, Metódy organizačného aspektu,	Sústredenie pozornosti žiakov na cieľ, vytvoriť dobrú pracovnú atmosféru,	Individuálna práca, Hromadná forma, Skupinová,

6. Učebné zdroje

-na podporou a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje
Herná príprava	Športová príprava – učebné osnovy	PC, DVD	lopty, sieť	internet, metodické materiály
Kondičná príprava	Športová príprava – učebné osnovy	PC, DVD	Žinenky, lavičky, medicimbaly, plné lopty, kúžele, stopky	internet, metodické materiály
Teoretická príprava	Športová príprava – učebné osnovy	PC, DVD	video	internet, metodické materiály
Psychologická príprava	Športová príprava – učebné osnovy	PC, DVD	lopty, siete,	internet, metodické materiály

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: Pohyb a zdravie

Predmet: Športová príprava volejbal

Počet hodín v ročníku: 132

Tematický celok	Cieľ	Obsahový štandard	Výkonový štandard – žiak vie	Počet hodín	Prierezové témy
Herná príprava	Rozvoj takých vlastností, schopností a vedomostí hráča, ktoré mu pomáhajú porozumieť obsahu deju a pravidlám hry Zabezpečenie vysokej úrovne rozvoja špeciálnych schopností, ktoré tvoria základňu zvyšovania herného výkonu Dosiahnutie vysokej úrovne senzomotorických zručností a ich optimálne využívanie v zložitých podmienkach hry Zdokonaľovanie tvorivého variabilného riešenia, rýchle sa meniacich herných situácií Osvojovanie si rôznych foriem interakcie a komunikácie hráčov medzi sebou a trénerom	Herné činnosti jednotlivca Nahrávka <ul style="list-style-type: none">• „na normál“ pred seba obojručne zhora do zóny 4• „meter“ pred seba• strelená nahrávka pred seba a za seba do zóny 4, resp. 2 (doplnkovo)• nahrávka na rýchlik (doplnkovo) Prihrávka obojručne zdola <ul style="list-style-type: none">• v osi tela na mieste a po pohybe• mimo osi tela na mieste a po pohybe Podanie <ul style="list-style-type: none">• čelné rotované• plachtiace podanie• podanie vo výskoku (doplnkovo) Útočný úder <ul style="list-style-type: none">• ulievka	Dosiahnuť stupeň osvojenia a zdokonalenia individuálnej práce s loptou Zvýšiť úroveň kreativity pre spoluprácu v kombináciách so spoluhráčmi Rôzne zložité reťazce herných činností jednotlivca v dynamickom pohybe. Kombinácie pri riešení štandardných herných situácií v rámci útoku, obrany v poli, na sieti. Uplatňovanie adekvátnych variantov hry v útočných kombináciách družstva. Žiak je schopný, dokáže bez väčších nedostatkov pomerne stabilne prakticky predviesť techniku: <ul style="list-style-type: none">• odbitia obojručné zhora vo forme základnej nahrávky	67	Osobnostný a sociálny rozvoj, Ochrana života a zdravia,

<p>Rozvíjanie psychickej stability hráčov, ich zdravého sebedomia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • smeč z vysokej nahrávky • smeč z metrovej nahrávky • smeč zo strelenej nahrávky pred nahrávacom a za nahrávacom (doplňkovo) • „rýchlik“ pred nahrávacom (doplňkovo) <p>Pádová technika s loptou Jednoblok Blokové presuny Herné kombinácie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Útočné kombinácie s vysokými a zrýchlenými nahrávkami v súlade s odporúčaným druhom útočného úderu a nahrávky • Postavenie na príjme podania so 4 hráčmi • Obranné kombinácie na sieti - dvojblok na okrajoch a v strede siete • Vykryvanie dvojbloku jedným zadným hráčom za blokom, resp. obranná línia • Vykrytie vlastného útočníka 	<ul style="list-style-type: none"> • odbitia obojručne zdola v osi tela a mimo osi tela vo forme prihrávky (príjmu podania a vyberania ľahkých a ťažkých lôpt v stoji) • útočného úderu – smeča z vysokej a metrovej nahrávky a ulievky • jednobloku a blokových presunov • vyberania ťažkých lôpt v prevale (dievčatá) alebo skoku letmo (chlapci) <p>Žiak je schopný tieto HCJ uplatňovať účelne v zápasoch v herných kombináciách v rámci používaného herného systému.</p>	
---	--	---	--

Hra, herný systém

- Herný systém 4 : 2 (s dvoma nahrávačmi, dvoma smečiarimi a blokármi) so zbiehaním zadného nahrávača pri príjme podania v protiútok
- V každom cvičení dôsledne dbať na správne technické vykonanie akejkoľvek hernej činnosti jednotlivca (HCJ).
- Používať menší počet cvičení v tréningovej jednotke a dbať na ich dôsledné a presné vykonávanie s minimom chýb.
- Odstraňovať nedostatky v technike a rozvíjať u hráčov vnútornú spätnú väzbu.
- Okrem prípravných cvičení používať herné cvičenia s nepremenlivými a čiastočne premenlivými podmienkami.

		<ul style="list-style-type: none"> • Rozvíjať tvorivosť žiakov, ich taktické myslenie a konanie. • Postupne začať špecializovať hráčov na útočníkov a nahrávačov. • Náročnejšie HCJ (podanie vo výskoku, rýchlik) nacvičovať len pri dostatočnej technickej úrovni základných HCJ. 			
Kondičná príprava	<ul style="list-style-type: none"> • Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitivne obdobia rozvoja pohybových schopností osobitne u chlapcov. • Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti. • Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne 	<p>Rýchlostné schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry na rozvoj rýchlosti • Bežecké štafety • Bežecká abeceda • Šprintérske cvičenia • Rýchle prebehy, krokové variácie, resp. preskoky cez švihadlá, gymnastické kruhy, tyče a pod. • Nízke, rýchle preskoky švihadiel 	<p>Zvládnuť všetky druhy rýchlosti, hlavne štartovú rýchlosť, lokomočnú, rýchlosť vykonávania herných činností jednotlivca, herných kombinácií a herných systémov.</p> <p>Zvládnuť vytrvalosť vo vykonávaní herných činností jednotlivca a následne herných činností družstva.</p>	40	Osobnostný a sociálny rozvoj, ochrana života a zdravia,

<p>držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Položiť základy pre tréningové zaťaženie v kadetskej kategórii. <p>Podporiť prirodzený biologický rozvoj, t. j. využiť senzitivne obdobia rozvoja pohybových schopností osobitne.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabezpečiť všestranný rozvoj pohybových schopností s hlavným akcentom na rýchlostné, rýchlostno-silové a koordinačné schopnosti. <ul style="list-style-type: none"> • Upevniť väzivový, svalový a šľachový aparát zabezpečujúci predovšetkým správne držanie tela. Vyrovnávať prípadnú svalovú nerovnováhu. • Položiť základy pre tréningové zaťaženie v kadetskej kategórii. <p>Dosiahnuť a udržať kondičnú pripravenosť na takej úrovni,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Športové hry - rugby, hádzaná, basketbal, futbal, fresbee • HCJ – vyberanie lôpt <p>Rýchlostno-silové schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry s hádzaním a skákaním • Štafetové súťaže s prvkami skákania a hádzania • Ľahká atletika – skoky, hody, prekážkové behy • Gymnastika - preskoky • Švihadlá • Opakované skoky, preskoky, výskoky <p>Plné lopty (1 a 2 kg)</p> <p>Silové schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry s úpolovými prvkami, • Úpoly, úpolové cvičenia • Cvičenia s odporom spolužiaka • Cvičenia s využitím hmotnosti vlastného tela • Plné lopty 1 – 3 kg 			
--	---	--	--	--

aby mohol hráč podávať v hre čo najlepší výkon.
Zvyšovanie funkčných a psychických možností hráča
všestranný telesný rozvoj
a vytvorenie takého motorického potenciálu športovca, ktorý mu umožní pri uplatnení racionálnej techniky a taktiky dosiahnuť vysokú úroveň športového majstrovstva

- Trenažéry, činky
- primeranej hmotnosti
- Pohyblivosť a ohybnosť
- Švihové cvičenia
- Strečing
- Koordináčne schopnosti
- Pohybové hry
- Športové hry
- Gymnastika
- Akrobacia
- Manipulácia s rôznymi loptami
- Štafetové súťaže s častým obmieňaním úloh a podmienok, signálov, náčinia a pod.
- HCJ v nezvyčajných podmienkach a polohách
- HCJ s akcentom na presné umiestnenie
- Prípravné hry na rôznych ihriskách a pod.
- Vytrvalostné schopnosti •
- Behy metódou súvislého, neprerušovaného zaťaženia
- Fartlek
- Plávanie

		<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry • Aerobik • Športové hry <p>Vyrovnáva sa pomer kondičnej a hernej prípravy.</p> <p>Kondičná príprava má stále všestranný charakter.</p> <p>Objem zaťaženia prevažuje nad jeho intenzitou.</p> <p>V závere etapy sa pri rozvoji pohybových schopností môžu používať špeciálne pohybové činnosti, t. j. HCJ.</p> <p>Stále prevažuje hravá a pestrá forma, narastá však význam opakovacej metódy.</p>			
Teoretická príprava	Teoretická príprava tvorí nielen súčasť iných zložiek prípravy, ale realizuje sa aj formou hráčskych schôdzí, taktických porád, besied, spoločných návštev volejbalových zápasov a	Všeobecné poznatky z anatómie, hygieny, Základné poznatky o volejbalovom dianí vo svete a v SR)	Vie informovať o najvýznamnejších podujatiach vo svetovom i našom vrcholovom volejbale a ich výsledkoch; pozná víťazov súťaží a najlepších hráčov;	11	Mediálna výchova Osobnostný a sociálny rozvoj Dopravná výchova Ochrana života zdravia

<p>pod. Používanie slovných metód je bezproblémové. Žiaci majú dostatočne rozvinuté abstraktné myslenie, zväčšený okruh chápania, disponujú lepším logickým a abstraktným chápaním, sú prístupnejší k racionálnemu zdôvodňovaniu.</p>	<p>Základné poznatky o volejbalovom dianí v mieste bydliska Špeciálne poznatky zo športového tréningu a volejbalu ako hry Základné poznatky z tréningového procesu a súťaženia Základné poznatky o rozvoji pohybových schopností Základné poznatky o technike a taktike základných herných činnosti jednotlivca Základné poznatky herných kombinácií a systémov Pravidlá a ich aplikácia v hre a pri rozhodovaní</p>	<p>Vie identifikovať najzákladnejšie chyby v technike, a to tak vlastné ako aj u spoluhráčov; Vie vymenovať hráčske funkcie, ich miesto na ihrisku a hlavné úlohy v útoku a v obrane; Dokáže nakresliť, resp. na magnetickej tabuli znázorniť rozostavenie hráčov. v jednoduchých kombináciách a v hernom systéme, ich prípadné presuny a výmeny; Dokáže rozhodovať tréningový zápas a viesť jednoduchý zápis.</p>		
---	--	---	--	--

<p>Psychologická príprava</p>	<p>Vytvoriť pozitívny vzťah k volejbalu, súťaženiu, tréningu. Osvojiť si správanie v zmysle fair-play. Vypestovať alebo ďalej roviť prirodzenú potrebu zvyšovania výkonu, aspirácie, sebazlepšovania. Budovať dobrý sebaobraz a sebavedomie žiaka. Skvalitňovať sociálnu emocionalitu žiaka. Psychologická príprava je súčasťou celého tréningového procesu. Významnú úlohu zohráva osobný príklad učiteľa/trénera.</p>	<p>Utváranie postojov a motivácie žiaka. Rozvoj vôľových a všeobecných mravných vlastností. Rozvoj vlastností, ktoré charakterizujú pozitívny postoj k ľuďom. Rozvoj senzorických a senzomotorických schopností. Rozvoj intelektuálnych schopností a zručností. Dodržiavanie pravidiel fair-play.</p>	<p>Žiak je schopný, dokáže</p> <ul style="list-style-type: none"> • prejaviť záujem o šport a volejbal osobitne • rešpektovať základné mravné a etické normy • vychádzať s ostatnými spolužiakmi a rešpektovať skupinové pravidlá • mať pravidelnú dochádzku na tréning a zápasy a dobrú tréningovú morálku 	<p>10</p>	<p>Osobnostný a sociálny rozvoj</p>
-------------------------------	---	---	---	-----------	-------------------------------------

Testovanie	Osvojenie pohybových činností Predviesť správnu techniku testov	Správne vykonávanie všeobecných motorických testov a špeciálnych motorických testov	Vedieť správne vykonať techniku predpísaných testov	4	Environmentálna výchova Osobnostný a sociálny rozvoj Dopravná výchova Ochrana života a zdravia
------------	--	---	---	---	---