

## **Učebné osnovy- Telesná a športová výchova v 7. ročníku základnej školy**

### **Výchovno – vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:**

sú v súlade s cieľmi a obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet telesná a športová výchova, schváleného ako súčasť ŠVP pre druhý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5128/5980:2-10A0.

### **Rozsah vyučovania predmetu:**

2 VH týždenne – 66 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb*

Úvodné bezpečnostné poučenie a testovanie ..... 2

Atletika 1 .....7

Bežecká abeceda, nízky štart, beh na 60 m, hod kriketovou loptičkou, skok do diaľky, vytrvalostný beh, kontrola

Basketbal ..... 8

Dribling, prihrávky na mieste aj v pohybe, zmeny smeru, dvojtakt, strelba z miesta, herné kombinácie, hod' a bež, dvaja proti jednému, zápas

Športová gymnastika 1 ..... 6

Kotúle vpred a vzad, stoje na lopatkách a na rukách, hrazda - prešvih únožmo, premet bokom

Florbal ..... 7

Vedenie loptičky, prihrávky, zmeny smeru, herné kombinácie, zápasy

Športová gymnastika 2 ..... 6

Akrobatická zostava, hrazda - výmyk, preskok cez kozu - roznožka a skrčka, hodnotenie zostáv a preskokov

### Vybíjaná ..... 6

Hádzanie a chytanie lopty, prihrávky - krátka a dlhá vzdialenosť, zápasy

### Hádzaná ..... 8

Postavenie hráča, dribling, prihrávky, streľba zhora skokom do bránkoviška, hod' a bež, protiútok skupiny hráčov, zápasy

### Futbal ..... 7

Prihrávky, spracovanie lopty tlmením, streľba z miesta aj po vedení lopty, útočná herná kombinácia - narážka, odoberanie lopty, zápasy

### Atletika 2 ..... 7

Zdokonaľovanie bežeckej abecedy, štarty, beh na 60 m, hod kriketovou loptičkou, skok do diaľky, vytrvalostný beh, kontrola

### Testovanie ..... 2

### **Použité prierezové témy:**

Ochrana života a zdravia, Environmentálna výchova, Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra, Osobnostný a sociálny rozvoj