

ŠKOLSKÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM

ISCED 1

UČEBNÉ OSNOVY

FLORBAL

Vypracované podľa: Štátneho vzdelávacieho programu Telesná výchova,
ISCED 1, prvá upravená verzia /apríl 2009

<http://www.statpedu.sk/clanky/statny-vzdelavaci-program-svp-pre-prvy-stupenzs/zdravie-pohyb>

Časový rozsah výučby: 4. ročník: 1 hodina týždenne / 33 hodín ročne

Vypracovala a inovovala : Mgr. Katarína Štempelová, august 2018

Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb
Názov predmetu: Florbal
Počet hodín: 33 hodín
Časová dotácia: 1 hodina týždenne
Stupeň vzdelávania: ISCED 1

Učebné osnovy sú v súlade so Štátnym vzdelávacím programom

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Predmet Florbal poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Žiak si v ňom rozvíja schopnosti a osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojuje si pohybové zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravotnom účinku osvojených pohybových zručností a návykov. Dôraz sa kladie na motiváciu k pohybovej a športovej aktivite, vyzdvihnutie osobitostí žiakov a ich individuálnych predpokladov pre vykonávanie daných činností.

Florbal je mimoriadne rýchlo sa rozvíjajúci kolektívny šport podobný pozemnému hokeju. V súčasnosti má v školskej telesnej a športovej výchove už trvalé a významné miesto. Keďže priestorové podmienky neumožňujú hrať florbal podľa štandardných podmienok, využívame tzv. malý florbal s upravenými pravidlami (zmenšené ihrisko a menší počet hráčov 4+1).

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

CIELE PREDMETU

- prostredníctvom florbalu zvýšiť pohybové schopnosti a rozvíjať herné činnosti jednotlivca,
- dosiahnuť takú úroveň osvojenia si herných činností jednotlivca, že je žiak schopný hrať stretnutie podľa pravidiel,
- získať vedomosti o technike herných činností jednotlivca a herných kombinácií, pravidlách, funkciách hráčov na jednotlivých postoch, organizácií súťaží,
- poznať zásady fair- play,
- vysvetliť účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,
- získať informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- osvojiť si zásady správnej výživy, vysvetliť význam využívania telovýchovných a športových činností vo svojom voľnom čase,
- vysvetliť význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,
- diagnostikovať úroveň pohybovej výkonnosti,
- motivovať žiakov k vykonávaniu pohybovej aktivity a k získaniu príjemného zážitku z vykonávanej pohybovej činnosti a zo športu.

Špecifické ciele predmetu sú vyjadrené pomocou nasledovných kľúčových a predmetových kompetencií:

Pohybové kompetencie:

- popísať a prakticky ukázať správnu techniku herných činností jednotlivca (vedenie loptičky, uvoľňovanie, prihrávka a spracovanie, strelba),
- vedieť si vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb,
- rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia,
- mať osvojené primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej výchovy a športu a vedieť ich uplatniť vo voľnom čase,

Kognitívne kompetencie:

- vysvetliť dôvody potreby vykonávania pohybovej činnosti v dennom režime so zameraním na úlohy ochrany vlastného zdravia,
- používať odbornú terminológiu osvojených pohybových činností a oblastí poznatkov,
- vedieť zostaviť a používať rozcvičenie pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- dodržiavať osvojené pravidlá pri vykonávaní pohybových činností súťažného charakteru,
- vedieť, ktoré sú základné olympijské idey a riadiť sa nimi vo svojom živote,
- posúdiť a diagnostikovať úroveň svojej pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja podľa daných noriem,
- poskytnúť prvú pomoc pri úraze,
- dodržiavať bezpečnostné a hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
- poznať životné priority a priority v starostlivosti o vlastné zdravie,
- poznať negatívne účinky návykových látok na organizmus,

Komunikačné kompetencie:

- vedieť jasne a zrozumiteľne sa vyjadrovať,
- používať správnu odbornú terminológiu v edukačnom procese i počas voľno časových aktivít.

Učebné kompetencie:

- vedieť zdôvodniť potrebu zaradenia pohybových aktivít do svojho denného režimu,
- zdôvodniť potrebu rozohriatia organizmu a rozcvičenia pre športový výkon i ako prevenciu pred zranením,

Interpersonálne kompetencie:

- prejavovať pozitívny vzťah k sebe i iným,
- efektívne pracovať v kolektíve,
- vedieť racionálne riešiť konfliktné situácie, najmä v športe,

Florbal- primárne vzdelávanie

- správať sa empaticky a asertívne pri vykonávaní telovýchovných a športových činností, ale i v živote,

Postojové kompetencie:

- prejavovať trvalý pozitívny vzťah k športovým hrám ako predpokladu ich celoživotného uplatňovania v individuálnej pohybovej aktivite,
- súťažením v športových hrách preukazovať pozitívny postoj k telovýchovnému procesu,
- mať pozitívny vzťah k spoluhráčovi i k súperovi,
- dodržiavať prijaté normy a pravidlá,
- dodržiavať princípy fair- play,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie, húževnatosť, statočnosť, vytrvalosť,
- mať zážitok z vykonávanej pohybovej činnosti,
- vedieť zvíťaziť, ale i prijať prehru v športovom stretnutí i v živote, uznať kvality súpera,
- zapája sa do mimoškolskej telovýchovnej a športovej aktivity,
- využíva poznatky, skúsenosti a zručnosti v oblasti telesnej výchovy a športu a iných predmetov so zameraním na zdravý spôsob života a ochranu prírody.

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD (VŠ) PREDMETU:

VŠ sa člení na tri základné časti:

- A. Zdravie a zdravý životný štýl**
- B. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
- C. Športové činnosti pohybového režimu**

Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy.

OBSAHOVÝ A VZDELÁVACÍ ŠTANDARD	
4.ročník : 1 hodina týždenne / 33 hodín ročne	
ZDRAVIE A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL	
Obsahový štandard	Výkonový štandard
<ul style="list-style-type: none"> • zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime), • význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti, • negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka, • zdravotný vplyv florbalu na vývin žiakov, zásady správneho držania tela, • dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia, adaptácia organizmu na zaťaženie, • hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, • organizácia cvičenia, • prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci, • všeobecné platné pravidlá a zásady korektného správania, súťaženia, 	<ul style="list-style-type: none"> • identifikovať znaky zdravého životného štýlu, rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, • predchádzať vzniku civilizačných ochorení, dbať o zachovanie rovnováhy v príjme a výdaji energie v tele, • poznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, • vysvetliť význam florbalu pre zdravie človeka, • dodržiavať hygienické požiadavky pri florbale, aplikovať zásady bezpečnosti, • opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí, • popísať znaky správneho držania tela, aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, • osvojiť si, uplatňovať a uvedomelo dodržiavať zásady správania sa, súťaženia,
TELESNÁ ZDATNOSŤ A POHYBOVÁ VÝKONNOSŤ	
Obsahový štandard	Výkonový štandard
<ul style="list-style-type: none"> • poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, činnosť pomocného rozhodcu pri testovaní a spracovaní získaných údajov, • odporúčaný Eurofit test: skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5m, výdrž v zhybe, ľah -sed za 30sek., vytrvalostný člnkový beh, • meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, • poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov), • pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností, 	<ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin, • vymenovať a popísať Eurofit test, vyhodnocovať a zapisovať získané údaje, • vykonávať funkciu rozhodcu alebo pomocného rozhodcu pri testovaní • individuálne sa zlepšiť vo vybraných testov, rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, • odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne • pomenovať a využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,
ŠPORTOVÉ ČINNOSTI POHYBOVÉHO REŽIMU	
FLORBAL	
Obsahový štandard	Výkonový štandard
<ul style="list-style-type: none"> • základná terminológia a systematika herných činností jednotlivca, herných kombinácií, • základná technika herných činností jednotlivca (dribling, vedenie loptičky, prihrávka a spracovanie, strelba, uvoľňovanie), útočná kombinácia – prihraja a bež, činnosť brankára, osobná obrana, • pohybové hry na zdokonaľovanie herných zručností i rozvoj pohybových schopností, prípravné hry, • základné pravidlá florbalu a zásady fair- play, • bezpečnosť a úrazová prevencia, • úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, 	<ul style="list-style-type: none"> • ovládať techniku a terminológiu základných herných činností jednotlivca, hernej kombinácie, • vedieť charakterizovať a prakticky demonštrovať základné herné činnosti jednotlivca, herné kombinácie, • pomenovať a popísať funkciu hráčov v obrane a útoku, • ovládať základné pravidlá športovej hry florbal, • poznať úspešných slovenských a zahraničných športovcov reprezentantov vo florbale,

PRIEREZOVÉ TÉMY

Na úrovni primárneho vzdelávania v telesnej a športovej výchove zavádzame tieto prierezové témy:

- ✓ Dopravná výchova DOV
- ✓ Environmentálna výchova ENV
- ✓ Mediálna výchova MEV
- ✓ Multikultúrna výchova MKV
- ✓ Národný štandard finančnej gramotnosti NŠFG
- ✓ Ochrana života a zdravia OŽZ
- ✓ Osobnostný a sociálny rozvoj OSR
- ✓ Protidrogová výchova PDV
- ✓ Regionálna výchova a ľudová kultúra REK
- ✓ Tvorba projektu a prezentačné zručnosti TPP
- ✓ Výchova k manželstvu a rodičovstvu VMR

Využitie prierezových tém a prepojenie s inými predmetmi

V predmete „Florbal“ sa začína manipulačnými hrami, ktorými si zdokonaľujú herné činnosti jednotlivca, ich vzájomnou kombináciou vzniká predpoklad na zvládnutie prípravnej hry, na ktorú nadväzuje športová hra s platnými pravidlami. Žiaci sa oboznamujú so športovým náčiním a spôsobmi manipulácie s ním. Tu sa vytvára veľký priestor na samostatné objavovanie rôznych možností manipulácie s náčiním žiakmi (**OSR, OŽZ**). Na základe toho učiteľ môže zdokonaľovať jednotlivé činnosti a aplikovať ich v nenáročných prípravných hrách. Prípravné hry tvoria významnú časť výučby telesnej a športovej výchovy. Odporúča sa proporcionálne zaraďovanie aj všetky druhy pohybových hier zameraných na rozvoj všetkých pohybových schopností (**OŽZ**).

Taktiež treba vytvoriť priestor pre sebaopoznávanie žiakov prostredníctvom pohybu, rozvoj tvorivosti žiakov a pohybovú improvizáciu. Vytvárať úlohy divergentného typu, aby aj žiaci objavovali a hľadali možné riešenia v pohybových úlohách (**OSR**). Vytvárať tiež priestor na samostatné oboznamovanie sa žiakov s novým náčiním, novými pohybovými činnosťami a pod. Realizovať systematicky komunikáciu s jednotlivcom, skupinou i triedou o realizovaných činnostiach, splnených resp., nesplnených úlohách, pocitoch a náladách pri cvičení, hre a súťažení (**Etická výchova**). Poukázať na históriu športu (**Vlastiveda**), pozitívny vplyv pohybovej aktivity na zdravie človeka (**Prírodoveda**), predchádzať civilizačným chorobám, drogovej závislosti- internet, fajčenie, alkohol, doping v športe (**PDV, VMR**). Zároveň sa zamerať aj na finančnú gramotnosť- vyhodnotiť trvalé životné hodnoty a osvojiť si vzťah medzi životnými potrebami a financiami ako prostriedku ich zabezpečenia, pochopiť vzťah ľudská práca – peniaze a etickú súvislosť medzi bohatstvom a chudobou, osvojiť si, čo znamená žiť hospodárne, prijímať finančné rozhodnutia zvažovaním alternatív a dôsledkov, poznať a harmonizovať osobné, rodinné, spoločenské potreby atď.

UČEBNÉ ZDROJE

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

- MŠSR. 2015. *Telesná a športová výchova, ISCED 1- primárne vzdelávanie*. In: Štátny vzdelávací program. Bratislava. MŠSR, Štátny pedagogický ústav, 2015.
- SKRUŽNÝ ZDENĚK a kol. 2005. *Florbal*. Praha. Grada Publishing a.s., 2005.
- ZLATNÍK DÁVID.2004. *Florbalový tréning v praxi*. Praha. Grada Publishing a.s. 2004.
- ZLATNÍK DÁVID.2001. *Florbal- učebnica pro tréneri*. Praha. Česká obec sokolská. 2001.
- FELIX K. 1997. *Základy teórie športového tréningu*. Nitra. Pedagogická fakulta UKF Nitra. 1997.
- materiálo-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii (náradie, náčinie, audio technika, ihriská, športoviská v areáli školy)

KRITÉRIA HODNOTENIA

Pri hodnotení a klasifikácii vychádzame z **Metodického pokynu č.22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy**, ktoré schválilo Ministerstvo školstva a vedy Slovenskej republiky **1. mája 2011**.

Pri hodnotení učebných výsledkov žiakov so **špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami** sa bude brať do úvahy možný vplyv zdravotného znevýhodnenia žiaka na jeho školský výkon v súlade s prílohou č. 2 k Metodickému pokynu č. 22/2011 - **Zásady hodnotenia žiaka so zdravotným znevýhodnením začleneného v ZŠ**.

Učiteľ má brať ohľad na individualitu žiaka, jeho telesný vývoj a zdravotný stav žiakov. Preto sa pri hodnotení musí vyvarovať paušálnych súdov a šablónovitých kritérií, ktoré by sa mohli necitlivo dotknúť osobnostného zamerania žiaka.

Kritériá hodnotenia sú vypracované v súlade s ročníkovými kompetenciami .

Pri hodnotení pristupujeme ku každému žiakovi individuálne. Nepochybujeme výsledky detí medzi sebou, ale hodnotíme každého podľa jeho možností a schopností.

Základné kritéria hodnotenia:

- všeobecná pohybová výkonnosť (eurofit testy)
- úroveň osvojenia si pohybových činností z jednotlivých tematických celkov
- úroveň osvojenia si vedomostí z oblasti florbalu
- postoje žiakov k pohybovej aktivite

Na konci každého klasifikačného obdobia sú žiaci na vysvedčení slovné hodnotení stupnicou:

- veľmi dobre výsledky VDV
- dobré výsledky DV
- uspokojivé výsledky UV
- neuspokojivé výsledky NUV

Inovovaný školský vzdelávací program

PRÍLOHA

SLOVENSKÝ JAZYK A LITERATÚRA

Inovované učebné osnovy ŠkVP

ISCED 1	
Vzdelávacia oblasť:	Jazyk a komunikácia
Vypracované:	27.8.2018
Vypracoval:	Mgr. Gabriela Vojčíková

Inovované učebné osnovy – Slovenský jazyk a literatúra pre 4.

ročník Základnej školy

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom inovovaného ŠVP pre slovenský jazyk a literatúru, mení sa kvalita vzdelávacieho štandardu smerom k jeho posilneniu – zvýšenie kvality.

Výchovno vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania

Sú v súlade s cieľmi a obsahovým štandardom, vzdelávacím štandardom pre vyučovací predmet slovenský jazyk a literatúra, schváleného ako súčasť inovovaného ŠVP pre 1. stupeň Základnej školy pod číslom 2015-5129/1758:1-10A0. Zvýšenie kvality výkonu vzdelávacích štandardov existujúceho predmetu.

Rozsah vyučovacieho predmetu

Hodinová

Týždeň: 7 hodín

dotácia

Spolu: 231 hodín

VZDELÁVACIA OBLASŤ: JAZYK A KOMUNIKÁCIA

SLOVENSKÝ JAZYK A LITERAÚRA

4. ROČNÍK

a) V bežnej triede /4.A/ je hodina SJL posilnená o **Regionálnu literatúru**. V rámci literárnej zložky tak žiaci spoznávajú regionálnu literatúru nasledujúcich autorov:

1. Stela Brix: Na kopci strašidiel
2. Stela Brix: Štôlne dvoch tvári
3. Stela Brix: V hrobke bohov
4. Stela Brix: Nástrahy panského sídla
5. Ružena And'alová: Zub múdrosti
6. Ružena And'alová: Freónové komando
7. Valentín Šefčík: Kamienky na ceste

b) V špeciálnej triede pre žiakov s narušenou komunikačnou schopnosťou /3.B/ je predmet SJL spracovaný presne v rozsahu stanovenom ŠVP – NKS bez ďalších úprav. Štandardy predmetu sú uvedené v príslušnom ŠVP zverejnené na adrese www.minedu.sk alebo www.statpedu.sk v sekcii Štátny vzdelávací program.