

Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb

Učebné osnovy z telesnej a športovej výchovy

Charakteristika učebného predmetu

Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantne upriamené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná a športová výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybových aktivít a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj dôležitú kompenzačnú funkciu v procese edukácie.

Svojím zameraním má telesná a športová výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému formovaniu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

Vzdelávací štandard má tri základné časti: Zdravie a zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia pre základné pohybové zručnosti (30 %), manipulačné, prípravné a športové hry (30 %), hudobno-pohybové a tanečné činnosti (15 %), psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia (10 %) a aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (15 %).

Tematické celky sú zhodné pre všetky ročníky prvého stupňa.

Ciele učebného predmetu

Žiaci:

- získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
- majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
- uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
- chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti.

Prvý ročník

2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

1. Charakteristika predmetu:

Vzdelávací obsah učiva je rozdelený na päť tematických celkov

Základné pohybové zručnosti

Manipulačné, prípravné a športové hry

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

V tematickom celku Základné pohybové zručnosti majú žiaci primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie), používať základné povely a reagovať na ne pohybom. Vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia, pomenovať základné pohybové zručnosti. Zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou.

V tematickom celku Manipulačné, prípravné a športové hry sa žiaci primerane veku a svojim schopnostiam učia správne technicky manipulovať s herným náčiním, poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.

V tematickom okruhu Hudobno-pohybové a tanečné činnosti žiaci správne technicky vykonávajú cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu pohybov v čase a priestore, poznať ich možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vnímať ich, poznať význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i športe.

V okruhu Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry žiaci primerane veku a svojim schopnostiam vykonávajú základné psychomotorické cvičenia, poznajú ich význam, možnosti aplikácie, dokážu vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie.

Tematický okruh Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti dáva žiakom základy elementárnych pohybových zručností súvisiace s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami a vnímať ich význam v živote i športe.

2. Ciele predmetu

Žiaci:

- získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
- majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
- uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
- chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti

3. Kľúčové kompetencie

Kompetencie, ktoré má žiak získať:

- dokáže určitý čas sústredene načúvať, náležite reagovať
- vie uplatniť ústretovú komunikáciu pre vytváranie dobrých vzťahov so spolužiakmi
- rešpektuje kultúrnu rozmanitosť a preukazuje záujem o primeranú formu medzikultúrnej komunikácie
- uvedomuje si rozdiel medzi reálnym a virtuálnym svetom
- zlepšuje svoju vytrvalosť, iniciatívu, hodnotí svoj pokrok, akceptuje spätnú väzbu a uvedomuje si svoje rozvojové možnosti
- vytvára si pozitívny sebaobraz, ktorý podporuje žiacku sebadôveru a sebarozvoj
- uvedomuje si vlastné potreby a aktívne využíva svoje možnosti
- uvedomuje si svoje silné a slabé stránky ako svoje rozvojové možnosti
- sústreďuje sa na kvalitu a vhodnosť výberu voľných činností, aktívne si chráni svoje fyzické a duševné zdravie

- kontroluje vlastné konanie (vrátane násilných a sebazničujúcich modelov konania) a vie odhadnúť dôsledky svojich rozhodnutí a činov
- účinne spolupracuje v skupine, podieľa sa na vytváraní triednych a celoškolských pravidiel, je zodpovedný za dodržiavanie dohody
- podieľa sa na vytváraní podporujúcej a motivujúcej sociálno-emočnej klímy v triede a dobrých medziľudských vzťahov
- pozná základné pravidlá, normy a zvyky súvisiace s úpravou zovňajšku človeka
- správa sa kultúrne, kultivovane, primerane okolnostiam, situáciám, sociálnym pozíciám a rolovým funkciami
- je tolerantný a empatický k prejavom iných kultúr

4. Obsahový štandard

Základné pohybové zručnosti (20 hodín)

Manipulačné, prípravné a športové hry (20 hodín)

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti (10 hodín)

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry (6 hodín)

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (10 hodín)

Obsah tematických celkov

1. Základné pohybové zručnosti

- rad, družstvo
- na značky
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením
- rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.
- beh rýchly
- hod loptičkou, hod plnou loptou
- skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta
- pojmy – štart- vysoký, súťaž, pravidlá
- cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho - prevaly
- cvičenia a manipulácia so švihadlom
- cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky)
- úpolové cvičenia a hry zamerané na odpory, preťahovanie
- zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim)
- spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom
- hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad
- zásady správneho držania tela

2. Manipulačné, prípravné a športové hry

- stredová čiara
- prihrávka, strelba, dribling
- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným náčiním – lopty, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami
- pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play
- prípravné športové hry zamerané na vybíjanú

3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

- tanec – tanečný krok (prísuný, cval, poskočný)
- rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo
- cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti,
- tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách
- napodobňovacie pohyby
- pantomíma

- imitačné pohyby so slovným navádzaním

4. Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a p.),
- cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie)
- aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia, joga
- cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosti, pohyblivosti)
- rozvoj rovnovážových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách)
- balansovanie s predmetmi (prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.)
- cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)

5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

- pohyb a pobyt v prírode v každom ročnom období a počasí
- základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe
- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén
- jazda, hry a súťaže na kolobežke, jazda bicykli – návšteva dopravného ihriska

V rámci predmetu Telesná a športová výchova v 1. ročníku budeme rozvíjať prierezové témy enviromentálnej výchovy, dopravnej výchovy, osobnostný a sociálny rozvoj, ochrana života a zdravia, tvorby projektu a prezentačné zručnosti.

5. Výkonový štandard

Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže:

- identifikovať znaky zdravého životného štýlu
- rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu
- popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách
- pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe
- používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom
- vie vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti
- pomenovať základné pohybové zručnosti
- zvládnuť techniku behu, hodu tenisovou loptičkou
- pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí
- zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov
- vykonať ukážku z úpolových cvičení
- pomenovať základné herné činnosti jednotlivca
- vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe
- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich
- zvládnuť techniku manipulácie s náčiním
- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo v prípravnej športovej hre
- zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe
- využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda)
- pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe
- vykonať ukážku rytmických cvičení
- zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou
- postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela
- opísať základné spôsoby dýchania
- vykonať jednoduché jogové cvičenia
- vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam
- aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách
- vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít

- zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít
- uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase
- bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach
- prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti
- vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej

6. Pedagogické stratégie

Pre dosiahnutie cieľov výučby budú na vyučovacích hodinách využívané formy jednotného riadenia diferencovaných skupín, individualizácia činností, skupinové vyučovanie a problémové vyučovanie.

Z metód práce so žiakmi budú využívané metódy: ukážka spojená s výkladom, vzorová ukážka nácviku, výcviku, vysvetľovanie, analýza, syntéza, metóda opakovania, preverovania a pod.

V rámci vyučovacieho procesu bude uplatňovaný diferencovaný a individuálny prístup k začleneným žiakom.

7. Učebné zdroje

www.statpedu.sk

PhDr. Jozef Sivák, CSc. a kolektív: Metodická príručka telesná výchova prvý stupeň ZŠ, 1998

8. Hodnotenie predmetu

Žiaci budú hodnotení podľa metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy.

Druhý ročník
2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

1. Charakteristika predmetu:

Obsah vzdelávania telesnej výchovy je rozdelený na nasledovné tematické celky:

Základné pohybové zručnosti

Manipulačné, prípravné a športové hry

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

V tematickom celku Základné pohybové zručnosti žiaci primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávajú základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vníma ich význam v živote i športe.

V tematickom celku Manipulačné, prípravné a športové hry sa žiaci primerane veku a svojim schopnostiam učia správne technicky manipulovať s herným náčiním, poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.

V tematickom okruhu Hudobno-pohybové a tanečné činnosti žiaci správne technicky vykonávajú cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu pohybov v čase a priestore, poznať ich možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vnímať ich, poznať význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i športe.

V okruhu Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry žiaci primerane veku a svojim schopnostiam vykonávajú základné psychomotorické cvičenia, poznajú ich význam, možnosti aplikácie, dokážu vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia).

Tematický okruh Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti dáva žiakom základy elementárnych pohybových zručností súvisiace s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním a i.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe.

2. Ciele predmetu

Žiaci:

- získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
- majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
 - uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
- chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti

3. Kľúčové kompetencie

Kompetencie, ktoré má žiak získať:

- dokáže určitý čas sústredene načúvať, náležite reagovať
- vie uplatniť ústretovú komunikáciu pre vytváranie dobrých vzťahov so spolužiakmi
- rešpektuje kultúrnu rozmanitosť a preukazuje záujem o primeranú formu medzikultúrnej komunikácie
- uvedomuje si rozdiel medzi reálnym a virtuálnym svetom
- zlepšuje svoju vytrvalosť, iniciatívu, hodnotí svoj pokrok, akceptuje spätnú väzbu a uvedomuje si svoje rozvojové možnosti
- vytvára si pozitívny sebaobraz, ktorý podporuje žiacku sebadôveru a sebarozvoj
- uvedomuje si vlastné potreby a aktívne využíva svoje možnosti
- uvedomuje si svoje silné a slabé stránky ako svoje rozvojové možnosti
- sústreďuje sa na kvalitu a vhodnosť výberu voľných činností, aktívne si chráni svoje fyzické a duševné zdravie
- kontroluje vlastné konanie (vrátane násilných a sebazničujúcich modelov konania) a vie odhadnúť dôsledky svojich rozhodnutí a činov
- účinne spolupracuje v skupine, podieľa sa na vytváraní triednych a celoškolských pravidiel, je zodpovedný za dodržiavanie dohody
- podieľa sa na vytváraní podporujúcej a motivujúcej sociálno-emočnej klímy v triede a dobrých medziľudských vzťahov
- pozná základné pravidlá, normy a zvyky súvisiace s úpravou zovňajšku človeka
- správa sa kultúrne, kultivovane, primerane okolnostiam, situáciám, sociálnym pozíciám a rolovým funkciám
- je tolerantný a empatický k prejavom iných kultúr

4. Obsahový štandard

Základné pohybové zručnosti (20 hod)

Manipulačné, prípravné a športové hry (20 hod)

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti (10 hod)

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry (6 hod)

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (10 hod)

Obsah tematických celkov

1. Základné pohybové zručnosti

- základné povely, postoje, obrat a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo bok, vľavo bok, čelom vzad
- rad (dvojrad, 3-rad), zástup (dvojstup, 3- stup a p.)kruh, polkruh, jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív,
- na značky, čiary, priestor, ihrisko,
- cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore,
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením
- rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.
- beh rýchly, beh so zmenami smeru,
- hod loptičkou,
- skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta,
- cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho - kotúle,
- stojka na lopatkách,
- cvičenia a manipulácia s náčiním a pomôckami švihadlo, lano,
- cvičenie na náradí (lavičky, rebríny, debny, preliezky),
- preskoky a skoky na švihadle,
- úpolové cvičenia a hry zamerané na odpory, preťahovanie.

2. Manipulačné, pohybové a športové hry

- základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, stredová čiara
- prihrávka, strelba, dribling
- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným náčiním- lopty, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami
- pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play,
- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností- kondičných (sila, rýchlosť, obratnosť)
- prípravné športové hry zamerané na vybíjanú
- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického)

3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

- tanec – tanečný krok (prísuný, cval, poskočný
- rytmické cvičenia spojené s vytlieskávaním, vydupávaním, hrou na telo,
- cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti,
- tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách,
- tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov – jednokročka, dvojkročka
- tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov
- napodobňovacie pohyby
- tanečná improvizácia,
- pantomíma

4. Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a p.),
- cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie) - joga
- aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách,
- naťahovacie (strečingové) cvičenia,
- cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosti, pohyblivosti)
- rozvoj rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách),
- balansovanie s predmetmi (prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.)
- cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí,
- cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety),
- cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)

5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

- základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe,
- pohyb na ľade, kĺzanie na ľade, hry na ľade
- sánkovanie, hry so snehom
- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika
- jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli – návšteva dopravného ihriska.

V rámci predmetu Telesná výchova v 1. ročníku budeme rozvíjať prierezové témy enviromentálnej výchovy, dopravnej výchovy, osobnostný a sociálny rozvoj, ochrana života a zdravia, tvorby projektu a prezentačné zručnosti.

5. Výkonový štandard

- pomenovať základné povelý a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,
- používať základné povelý a správne na ne reagovať pohybom,

- vie vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti
- vykonať ukážku z úpolových cvičení
- pomenovať základné pohybové zručnosti,
- zvládnuť techniku behu, hodu tenisovou loptičkou,
- zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov,
- vykonať ukážku z úpolových cvičení,
- charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami,
- pomenovať základné herné činnosti jednotlivca,
- vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,
- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,
- zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,
- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo v prípravnej športovej hre,
- zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,
- pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,
- vykonať ukážku rytmických cvičení,
- zladíť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,
- improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,
- postupne uvoľniť pri slovnom doprovide svalstvo končatín i celého tela,
- opísať základné spôsoby dýchania,
- vykonať jednoduché strečingové cvičenia,
- charakterizovať cvičenia z psychomotoriky,
- vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,
- aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,
- vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,
- uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase,
- bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,
- prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,
- vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej

6. Pedagogické stratégie

Pre dosiahnutie cieľov výučby budú na vyučovacích hodinách využívané formy jednotného riadenia diferencovaných skupín, individualizácia činností, skupinové vyučovanie a problémové vyučovanie.

Z metód práce so žiakmi budú využívané metódy: ukážka spojená s výkladom, vzorová ukážka, nácviku, výcviku, vysvetľovanie, analýza, syntéza, metóda opakovania, preverovania a pod.

V rámci vyučovacieho procesu bude uplatňovaný diferencovaný a individuálny prístup k začleneným žiakom.

7. Učebné zdroje

PhDr. Jozef Sivák, CSc. a kolektív.: Metodická príručka telesná výchova prvý stupeň ZŠ, 1998

8. Hodnotenie predmetu

Žiaci budú hodnotení podľa metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy.

Tretí ročník

2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

1. Charakteristika predmetu:

Vzdelávací obsah učiva je rozdelený na päť tematických celkov

Základné pohybové zručnosti

Manipulačné, prípravné a športové hry

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

V tematickom celku Základné pohybové zručnosti majú žiaci primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie), používať základné povely a reagovať na ne pohybom. Vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia, pomenovať základné pohybové zručnosti. Zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou.

V tematickom celku Manipulačné, prípravné a športové hry sa žiaci primerane veku a svojim schopnostiam učia správne technicky manipulovať s herným náčiním, poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.

V tematickom okruhu Hudobno-pohybové a tanečné činnosti žiaci správne technicky vykonávajú cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu pohybov v čase a priestore, poznať ich možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vnímať ich, poznať význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i športe.

V okruhu Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry žiaci primerane veku a svojim schopnostiam vykonávajú základné psychomotorické cvičenia, poznajú ich význam, možnosti aplikácie, dokážu vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie.

Tematický okruh Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti dáva žiakovi základy elementárnych pohybových zručností súvisiace s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami a vnímať ich význam v živote i športe.

2. Ciele predmetu

Žiaci:

- získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
- majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
- uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
- chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti

3. Kľúčové kompetencie

Kompetencie, ktoré má žiak získať:

- dokáže určitý čas sústredene načúvať, náležite reagovať
- vie uplatniť ústretovú komunikáciu pre vytváranie dobrých vzťahov so spolužiakmi

- rešpektuje kultúrnu rozmanitosť a preukazuje záujem o primeranú formu medzikultúrnej komunikácie
- uvedomuje si rozdiel medzi reálnym a virtuálnym svetom
- zlepšuje svoju vytrvalosť, iniciatívu, hodnotí svoj pokrok, akceptuje spätnú väzbu a uvedomuje si svoje rozvojové možnosti
- vytvára si pozitívny sebaobraz, ktorý podporuje žiacku sebadôveru a sebarozvoj
- uvedomuje si vlastné potreby a aktívne využíva svoje možnosti
- uvedomuje si svoje silné a slabé stránky ako svoje rozvojové možnosti
- sústreďuje sa na kvalitu a vhodnosť výberu voľných činností, aktívne si chráni svoje fyzické a duševné zdravie
- kontroluje vlastné konanie (vrátane násilných a sebazničujúcich modelov konania) a vie odhadnúť dôsledky svojich rozhodnutí a činov
- účinne spolupracuje v skupine, podieľa sa na vytváraní triednych a celoškolských pravidiel, je zodpovedný za dodržiavanie dohody
- podieľa sa na vytváraní podporujúcej a motivujúcej sociálno-emočnej klímy v triede a dobrých medziľudských vzťahov
- pozná základné pravidlá, normy a zvyky súvisiace s úpravou zovňajšku človeka
- správa sa kultúrne, kultivovane, primerane okolnostiam, situáciám, sociálnym pozíciám a rolovým funkciám
- je tolerantný a empatický k prejavom iných kultúr

4. Obsahový štandard

Základné pohybové zručnosti (20 hodín)

Manipulačné, prípravné a športové hry (20 hodín)

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti (10 hodín)

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry (6 hodín)

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (10 hodín)

Obsah tematických celkov

1. Základné pohybové zručnosti

- význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia
- pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností
- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením
- rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom
- bežecká abeceda
- beh akceleračný, beh z rôznych polôh
- hod loptičkou
- skok do diaľky znožmo z miesta
- pojmy: štart nízky, polovysoký
- cvičenia základnej gymnastiky
- cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (obraty, kotúle)
- stojka na lopatkách
- cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami (lopta, švihadlo)
- cvičenie na náradí (lavičky, rebriny)
- úpolové cvičenia a hry zamerané na pretláčanie a odpory
- význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti

2. Manipulačné, prípravné a športové hry

- prihrávky
- dribling
- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným ale aj netradičným náčiním

- pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair – play
- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a obratnosti)
- prípravné športové hry zamerané na prehadzovanú a vybíjanú
- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)
- prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci

3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

- základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč)
- rovnovážne výdrže – pózy, poskoky a skoky (nožnicový, čertík, kadetkový)
- tanec – ľudový, moderný
- tanečný krok (polkový, valčíkový, mazurkový)
- tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba
- skoky, poskoky so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí
- tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov
- aerobik, zumba, brušné tance s hudobným sprievodom
- imitačné pohyby so slovným navádzaním
- pohybová improvizácia na hudobné motívy
- pantomíma

4. Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry – vyklepávanie, vytriasanie, automasáž
- cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť)
- prenášanie predmetov rôznym spôsobom
- psychomotorické hry
- cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)

5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

- základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe
- sánkovanie, hry so snehom
- chôdza a jej druhy a spôsoby chôdze vzhľadom na povrch a terén
- zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí
- pohybový režim, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita a racionálne využívanie voľného času)

5. Výkonový štandard

Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže:

- identifikovať znaky zdravého životného štýlu
- vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka
- opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí
- aplikovať osvojené zručnosti v režime dňa
- využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností
- používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom
- pomenovať základné pohybové zručnosti
- zvládnuť techniku skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou
- pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí
- zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov
- vykonať ukážku z úpolových cvičení
- vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe
- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich
- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre

- zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe
- vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky
- pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe
- zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe
- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách
- postupne uvoľniť pri slovnom doprovide svalstvo končatín i celého tela
- vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam
- vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít
- zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít
- prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti
- vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej

6. Pedagogické stratégie

Pre dosiahnutie cieľov výučby budú na vyučovacích hodinách využívané formy jednotného riadenia diferencovaných skupín, individualizácia činností, skupinové vyučovanie a problémové vyučovanie. Z metód práce so žiakmi budú využívané metódy: ukážka spojená s výkladom, vzorová ukážka, nácviku, výcviku, vysvetľovanie, analýza, syntéza, metóda opakovania, preverovania a pod. V rámci vyučovacieho procesu bude uplatňovaný diferencovaný a individuálny prístup k začleneným žiakom.

7. Učebné zdroje

PhDr. Jozef Sivák, CSc. a kolektív.: Metodická príručka telesná výchova prvý stupeň ZŠ, 1998

8. Hodnotenie predmetu

Žiaci budú hodnotení podľa metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy.

Štvrtý ročník

2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

1. Charakteristika predmetu

Obsah vzdelávania telesnej výchovy je rozdelený na nasledovné tematické celky:

Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry

Kreatívne a estetické pohybové činnosti

Psychomotorické cvičenia a hry

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

V tematickom celku Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti žiaci primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávajú základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vníma ich význam v živote i športe

V tematickom celku Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry sa žiaci primerane veku a svojim schopnostiam učia správne technicky manipulovať s herným náčiním, pohybovať sa s ním, odhadovať pohyb náčinia a prispôbiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách.

V tematickom celku Kreatívne a estetické pohybové činnosti žiaci vedia aplikovať svoje primerane veku rozvinuté základné sensorické, motorické, intelektuálne, kultúrno – umelecké a tvorivé schopnosti v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.

V okruhu Psychomotorické cvičenia a hry žiaci majú primerane veku osvojené správne držanie tela a vnímanie svojho tela pri pohybových činnostiach.

Tematický okruh Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti dáva žiakom základy elementárnych pohybových zručností súvisiace s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním a i.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe.

2. Ciele predmetu

Ťažiskovými cieľmi telesnej výchovy sú:

- pozitívne vnímať základné lokomócie a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu človeka a prostriedku na upevňovanie si zdravia
- správne vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu, bezpečnosť, efektívnejšiu komunikáciu a využitie času na cvičenie a športovanie
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách
- pozitívne vnímať rôzne hry
- dodržiavať zásady fair-play
- adekvátne povzbudzovať pri hrách
- adekvátne reagovať pri víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera
- pozitívne vnímať spojenie slova, hudby a pohybu ako potrebnú súčasť pohybových činností človeka
- pozitívne reagovať na partnerov v tanci i v hre a upevňovať sociálne vzťahy v skupine
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie a dokázať vnímať a precítiť pohyb
- pozitívne vnímať prejavy svojho tela pri pohybe
- formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu
- pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode
- získavať pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí, chrániť prírodu

3. Kľúčové kompetencie

Kompetencie, ktoré má žiak získať:

- má osvojené základné lokomócie, poradové cvičenia a elementárne zručnosti z akrobacie primerane veku a svojim schopnostiam
- pozná ich možnosti aplikácie
- je aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry
- prejavuje schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá
- vie technicky správne manipulovať s náčiním a pohybovať sa s ním
- vie odhadovať pohyb náčinia a prispôbiť mu vlastný pohyb
- prejavuje pozitívny postoj k herným činnostiam
- uplatňuje zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach
- má primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické, intelektuálne, kultúrno-umelecké a tvorivé schopnosti
- vie ich primerane aplikovať v živote i športe
- má primerane veku osvojené správne držanie tela a vnímanie svojho tela pri pohybových činnostiach
- vie aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxácie, dýchania
- má primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vie ich primerane aplikovať v živote i v športe

Dosiahnuté postoje:

- pozitívne vníma základné lokomócie a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu človeka a prostriedku na upevňovanie si zdravia
- správne vníma význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu, bezpečnosť, efektívnejšiu komunikáciu a využitie času na cvičenie a športovanie
- prejavuje snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách
- pozitívne vníma rôzne hry
- dodržiava zásady fair-play
- adekvátne povzbudzuje pri hrách
- adekvátne reaguje pri víťazstve i prijíma prehru s uznaním kvalít súpera
- pozitívne vníma spojenie slova, hudby a pohybu ako potrebnú súčasť pohybových činností človeka
- pozitívne reaguje na partnerov v tanci i v hre a upevňuje sociálne vzťahy v skupine
- prejavuje snahu o sebazdokonaľovanie a dokáže vnímať a precítiť pohyb
- pozitívne vníma prejavy svojho tela pri pohybe
- formuje pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu
- pozitívne vníma pohybové aktivity v prírode
- získava pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí, chrániť prírodu

4. Obsahový štandard

Základné pohybové zručnosti (20 hodín)

Manipulačné, prípravné a športové hry (20 hodín)

Hudobno- pohybové a tanečné činnosti (10 hodín)

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry (10 hodín)

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (6 hodín)

Obsah tematických celkov

1. Základné pohybové zručnosti

- postoje, obraty a pochodové útvary –pozor, pohov, vpravo vbok...
- cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore (nástup, hlásenie)
- úloha rozcvičenia sa ako prevencia pred zranením
- bežecká abeceda , beh rýchly, beh vytrvalostný
- hod loptičkou
- skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta
- cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie
- obraty, kotúle, stojka na lopatkách, stojka na hlave
- stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, netradičné náčinie
- cvičenie na náradí, prekážkové dráhy
- úpolové cvičenia a hry zamerané na pretláčanie

2. Manipulačné , prípravné a športové hry

- pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník, útočná činnosť, obranná činnosť
- ihrisko, stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie, prihrávka, strelba, dribling
- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností
- prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal

3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

- moderná gymnastika, moderný tanec, tanečný krok (prísunný, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový)
- tanečný motív , tanečná väzba
- tanečná chôdza
- tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov
- aerobik, zumba, kalanetika
- rytmizované pohyby s využitím hudby
- tanečná improvizácia

4. Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

- relaxačné cvičenia
- cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva
- kompenzačné cvičenia
- cvičenia na balančných pomôckach

5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

- kĺzanie, hry na ľade
- sánkovanie
- turistika (turistická výstroj, turistická značka, mapa, buzola)
- pohyb a pobyt v prírode v každom ročnom období a počasí

5. Výkonový štandard

- používať základné povelky a správne na ne reagovať pohybom
- uplatniť manipulácie s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre
- zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe
- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách
- zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít
- vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej

6. Pedagogické stratégie

Pre dosiahnutie cieľov výučby budú na vyučovacích hodinách využívané formy jednotného riadenia diferencovaných skupín, individualizácia činností, skupinové vyučovanie a problémové vyučovanie. Z metód práce so žiakmi budú využívané metódy: ukážka spojená s výkladom, vzorová ukážka, nácviku, výcviku, vysvetľovanie, analýza, syntéza, metóda

opakovania, preverovania a pod. V rámci vyučovacieho procesu bude uplatňovaný diferencovaný a individuálny prístup k začleneným žiakom

7. Učebné zdroje

PhDr. Jozef Sivák, CSc. a kolektív.: Metodická príručka telesná výchova prvý stupeň ZŠ, 1998

8. Hodnotenie predmetu

Žiaci budú hodnotení podľa metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy.