

Predmet Telesná a športová výchova

Ročník	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
Predmet v iŠkVP	povinný	povinný	povinný	povinný
Časová dotácia povinná + voliteľná	2 + 0	2 + 0	2 + 0	2 + 0

1. Charakteristika vyučovacieho predmetu

Zameranie telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní 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 dôrazom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

2. Ciele vyučovacieho predmetu

Žiak

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

3. Obsah vyučovacieho predmetu

Vzdelávací štandard má tri základné časti:

I. Zdravie a zdravý životný štýl

II. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

III. 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 tieto základné 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.

Pre jednoduchšiu orientáciu sa odporúča 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 %).

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).

4. Kompetencie

Základné predmetové kompetencie vychádzajú z troch základných oblastí vzdelávacieho štandardu telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní: *Zdravie a zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu:*

I. Zdravie a zdravý životný štýl

- identifikovať znaky zdravého životného štýlu
- rozlišovať zdravú a nezdravú výživu
- rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka,
- vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka
- rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu
- dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti
- aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení
- opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí
- popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách
- aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa

II. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin
- individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov
- odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne
- rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži
- využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností

III. Športové činnosti pohybového režimu

TC: Základné pohybové zručnosti

- pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,
- používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom
- vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- pomenovať základné pohybové zručnosti
- zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou/kriketovou loptičkou, hod plnou loptou
- 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

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry

- 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 prípravnej športovej hre
- zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe
- využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda)

TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

- vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky
- pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe
- vykonať ukážku rytmických cvičení
- zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou
- zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe
- vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov
- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách
- improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív

TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

- postupne uvoľniť pri slovnom sprievode svalstvo končatín i celého tela
- opísať základné spôsoby dýchania
- vykonať jednoduché strečingové cvičenia
- charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, vysvetliť ich podstatu a význam
- aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

- 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

5. Telesná a športová výchova - vzdelávací štandard

I. Zdravie a zdravý životný štýl

- 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 význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia.
- spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom.
- hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických
- prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci.
- zásady správneho držania tela – v stoj, v sede, v ľahu.
- základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)

II. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien
- odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah – sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh.
- meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred, za ťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)

- pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností

III. Športové činnosti pohybového režimu

TC: Základné pohybové zručnosti:

- základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad (dvojrad, 3 – rad ap.), zástup (dvojstup, 3 - stup ap.) kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív na značky, čiara, 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 sprievodom a pod.
- bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru
- od loptičkou, hod plnou loptou skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta
- pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha
- cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové
- rotačné cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle)
- stojka na lopatkách, stojka na hlave cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, ap.)
- cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy)
- preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne
- úpolové cvičenia a hry zamerané na: odpory, pretláčanie a preťahovanie.

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry

- základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť
- ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara

- bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.)
- gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling
- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami
- pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie pravidiel fair - play
- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordináčnych a hybridných)
- prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis
- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)

TC: 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 (prísuný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba,
- pohybová skladba
- 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
- tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov
- tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov
- aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom
- rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov
- imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)
- tanečná improvizácia
- pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy

- tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb
- pantomíma

TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)
- cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie)
- aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách
- natáhovacie (strečingové) cvičenia
- kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia
- cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť)
- rozvoj rovnovážových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r. (balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a p.)
- balansovanie s predmetmi (žonglovanie, 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)
- psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

- základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe
- korčuľovanie (in-line a na ľade) - jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch
- lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe), odvrat, oblúky

- cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu, plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), štartový skok, obrátka
- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí
- jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli

6. Prierezové témy

Osobnostný a sociálny rozvoj

- optimálne usmerňovať vlastné správanie a prejavovanie emócií
- uprednostňovať priateľské vzťahy v triede i mimo nej
- osvojiť si, využívať a ďalej rozvíjať zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce
- získať a uplatňovať základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií
- rešpektovať rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov
- uprednostňovať základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania vo svojom živote

Výchova k manželstvu a rodičovstvu

- osvojiť si základné poznatky o biologických, psychických a sociálnych zmenách, ktoré ovplyvňujú vývin jeho osobnosti v súčasnosti i v budúcnosti
- získať základné predpoklady pre zodpovedné rozhodnutia v oblasti medziľudských vzťahov
- uprednostňovať základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania v každodennom živote

Environmentálna výchova

- osvojiť si základné pravidlá a zručnosti pre správanie sa v prírode s ohľadom na organizmy a ich životné prostredie
- rozpoznať hlavné zmeny vo svojom okolí na základe pozorovania prírody

- rozpoznať hlavné charakteristiky rôznych druhov životného prostredia
- poznať a vyberať konkrétne možnosti smerujúce k ochrane a zlepšeniu svojho životného prostredia
- podieľať sa aktívne na zveľaďovaní životného prostredia školy a jej okolia
- správať sa šetrne k prírodným zdrojom, uskromniť sa v spotrebe, ktorá zaťažuje životné prostredie

Mediálna výchova

- uvedomiť si význam a vplyv médií vo svojom živote a v spoločnosti
- pochopiť a rozlíšiť pozitíva a negatíva využívania, vplyvu médií a mediálnych produktov
- osvojiť si zodpovedný prístup pri využívaní médií na komunikáciu a vytváranie vlastných mediálnych produktov
- nadobudnúť základy zručnosti potrebných na využívanie médií

Multikultúrna výchova

- rešpektovať prirodzenú rozmanitosť spoločnosti
- spoznávať rozličné tradičné aj nové kultúry a subkultúry
- akceptovať kultúrnu rozmanitosť ako spoločenskú realitu
- uplatňovať svoje práva a rešpektovať práva iných ľudí

Ochrana života a zdravia

- rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie
- osvojiť si praktické zručnosti v sebaochrane
- pochopiť dôležitosť poskytnutia pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života
- vedieť vhodne zareagovať v prípade potreby poskytnutia prvej pomoci
- osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode
- rozvíjať svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť v prírodných podmienkach

7. Hodnotenie predmetu

Telesnú a športovú výchovu hodnotíme známkou. Hodnotenie žiaka musí byť komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti. Hlavným kritériom hodnotenia má byť individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale i angažovanosť v telesnej výchove a pohybovú gramotnosť. Vedíme ho k správne sebahodnoteniu ako i k hodnoteniu spolužiakov.

Súhrnné hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení známkou. Počas školského roka sa priebežne používa najmä slovné hodnotenie, pretože umožňuje presnejšie vyjadriť klady a nedostatky žiaka. Pre mnohých je dôležitým a často silnejším motivačným činiteľom. Žiaci sú hodnotení klasifikáciou v zmysle metodických pokynov pre hodnotenie a klasifikáciu žiaka schválených MŠ SR č. 22/2011 z 1. mája 2011. Začlenení žiaci sú hodnotení klasifikáciou v zmysle metodických pokynov pre hodnotenie a klasifikáciu žiaka schválených MŠ SR č. 35/2011 z 1. mája 2011

8. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov využívame:

- telocvičné náradie a náčinie
- učebné osnovy z telesnej výchovy
- multimédia
- encyklopédie, časopisy,
- rôzne dostupné odborné metodiky a internetové portály