

# INOVOVANÉ UČEBNÉ OSNOVY ZŠ VTÁČKOVCE



*”Škola je pre mňa hniezdo, kde  
sa učím obklopený láskou a  
priateľstvom”.*

Inovované učebné osnovy v Základnej škole Vtáčkovce vychádzajú zo vzdelávacích štandardov jednotlivých vzdelávacích oblastí štátneho vzdelávacieho programu (ŠVP), ktoré sú zverejnené na webovej stránke Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky:

<https://www.minedu.sk/vzdelavacie-standardy-pre-1-stupen-zs/>

## 8 ZDRAVIE A POHYB

### 8.1 Telesná a športová výchova

<b>PREDMET</b>	<b>Telesná a športová výchova</b>			
<b>VZDELÁVACIA OBLASŤ</b>	<b>Zdravie a pohyb</b>			
<b>STUPEŇ VZDELÁVANIA</b>	<b>ISCED 1</b>			
<b>VYUČOVACÍ JAZYK</b>	<b>slovenský</b>			
<b>FORMA ŠTÚDIA</b>	<b>denná</b>			
<b>UČEBNÉ OSNOVY - ROČNÍK</b>	<b>prvý</b>	<b>druhý</b>	<b>tretí</b>	<b>štvrtý</b>
<b>ROZSAH VYUČOVANIA PREDMETU</b>	<b>2 VH týždenne 66 VH ročne</b>	<b>2 VH týždenne 66 VH ročne</b>	<b>2 VH týždenne 66 VH ročne</b>	<b>2 VH týždenne 66 VH ročne</b>

**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 prvý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/1758:1-10A0 s platnosťou od 1.9.2015.

<https://www.minedu.sk/data/att/7490.pdf>

## **CHARAKTERISTIKA 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 akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

**Vzdelávací štandard má tri základné časti:**

- 1. Zdravie a zdravý životný štýl,*
- 2. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť,*
- 3. 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 /TC/ a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia:

Členenie 3. *Športové činnosti pohybového režimu* na základné tematické celky /TC/:

<b>Tematický celok /TC/</b>	<b>1.- 4. ročník</b>
-----------------------------	----------------------

<b>3.1 Základné pohybové zručnosti</b>	30 %
<b>3.2 Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	30 %
<b>3.3 Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	15 %
<b>3.4 Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</b>	10 %
<b>3.5 Aktivity v prírode, sezónne pohybové činnosti</b>	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/*. 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**

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.

## KLÚČOVÉ KOMPETENCIE

V predmete Telesná a športová výchova rozvíjame u žiakov nasledujúce kľúčové kompetencie:

### **a) Komunikácia v materinskom jazyku a v cudzích jazykoch**

- vyjadrovať sa veku primeranou športovou terminológiou,
- vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity súvisiace s realizovanými pohybovými aktivitami,
- interaktívne a kreatívne reagovať na otázky súvisiace so športovou činnosťou,
- dokázať komunikovať o aktuálnych športových udalostiach v škole, obci, regióne ale i významných športových súťažiach a sviatkoch (OFDM, OH, MS, ME ap.).

### **b) Matematická kompetencia a základné, kompetencie v oblasti vedy a techniky**

- pri rozvoji matematických modelov myslenia využívať vyjadrovanie telom a pohybom,
- rozvíjať priestorové myslenie prostredníctvom pohybových aktivít,
- rozvíjať logické myslenie prostredníctvom taktických úloh v pohybových činnostiach, - využívať poznatky o tele človeka, jeho pohyboch a účinkoch.

### **c) Digitálna kompetencia**

- využívať informačné technológie na vyhľadávanie potrebných informácií súvisiacich so športovými aktivitami.

### **d) Kompetencia naučiť sa učiť:**

- mať záujem (byť motivovaný) o ďalšie vzdelávanie sa v oblasti športu,
- aktívne využívať informácie zo školskej telesnej výchovy vo voľnom čase.

**e) Spoločenské a občianske kompetencie:**

- vytvoriť si vlastnú identitu (nájsť si svoje miesto) pri aktívnej športovej činnosti – svojej účasti na nej v rámci skupiny, tímu ap.,
- vedieť rešpektovať práva i povinnosti (svoje i iných) pri realizovaných športových aktivitách,
- vedieť kooperovať pri športových aktivitách,
- byť tolerantný pri iných názoroch na riešenie aktuálneho problému súvisiaceho so športovou aktivitou a zároveň asertívny pri nastoľovaní svojich požiadaviek a formulovaní svojich názorov.

**f) Kompetencia iniciatívnosti a podnikavosti:**

- vedieť s kamarátmi realizovať aj vo voľnom čase naučené pohybové hry a športové aktivity v rôznom prostredí,
- byť iniciatívny pri aplikácii pohybových činností do svojho vlastného denného režimu.

**g) Kultúrne povedomie a vyjadrovanie:**

- mať motorickú gramotnosť (ako výsledok pohybového vzdelávania), ktorá je súčasťou kultúrnej gramotnosti človeka.

## **METÓDY A FORMY**

V primárnej edukácii je úlohou školy zabezpečiť komplexný pohybový režim žiakov školy. Učiteľ pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy by mal využívať nasledovné metódy a formy edukácie:

**Metódy edukácie:**

- ✓ *motivačné metódy:* motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, besedy, motivačné demonštrácie,
- ✓ *expozičné metódy:* výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, metódy s heuristickou funkciou, samostatná práca žiakov,
- ✓ *fixačné metódy:* napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybové kontrastu, tiež herné a súťaživé metódy,
- ✓ *diagnostické metódy:* metódy pozorovania, testy, metódy rozhovoru.

### **Formy edukácie:**

- ✓ *ranné cvičenia* /denne na začiatku 1. vyučovacej hodiny/,
- ✓ *telovýchovné chvíľky* počas vyučovacích hodín /denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť/,
- ✓ *rekreačné využívanie prestávok* /denne predovšetkým cez veľkú prestávku využívať možnosti školského dvora, voľných priestorov /. V prípade nepriaznivého počasia /nedá sa ísť von, v triedach a na chodbách je vydýchaný vzduch/ zabezpečiť potrebu okysličovania organizmu 2 – 3 minútovými aktivizačnými cvičeniami na začiatku vyučovacích hodín,
- ✓ vyučovacia hodina telesnej a športovej výchovy /hlavná organizačná forma/,
- ✓ záujmové útvary na škole s pohybovým zameraním ,
- ✓ *školské športové súťaže* – pravidelné i jednorazové,
- *cvičenia v prírode* /2 x ročne v rozsahu po 4 hodiny v každom ročníku/.

### **UČEBNÉ ZDROJE**

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

odborné publikácie k daným témam, časopisy, encyklopédie
webové stránky s témou telesnej a športovej výchovy, internet CD,
materiálno-technické a didaktické prostriedky (telocvičné náradie a náčinie a i.)

### **HODNOTENIE PREDMETU**

Predmet Telesná a športová výchova sa hodnotí sa v súlade s *Metodickým pokynom č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy*. Pri hodnotení sa postupuje aj podľa Vnútorného systému hodnotenia žiakov ZŠ Vtáčkovce, ktorý je prílohou k školskému vzdelávaciemu programu

školy. Hodnotenie žiaka musí byť komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti. Hodnotenie má motivačný charakter, preto využívame hlavne pozitívne hodnotenie - pochvala, povzbudenie. Zohľadňujú sa vekové a individuálne osobitosti žiaka s prihliadaním na jeho momentálnu psychickú i fyzickú disponovanosť. Hlavným kritériom hodnotenia má byť individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale i angažovanosť v telesnej a športovej výchove.

#### **V 1. – 4. ročníku sa predmet Telesná a športová výchova hodnotí slovné.**

Pri výbere formy slovného hodnotenia žiaka sa na vysvedčení uvádza štvorstupňové hodnotenie.

Žiak môže dosiahnuť:

- *veľmi dobré výsledky,*
- *dobré výsledky,*
- *uspokojivé výsledky,*
- *neuspokojivé výsledky.*

Slovné hodnotenie výkonov žiakov v jednotlivých predmetoch a prevod percentuálneho hodnotenia:

100 – 80 %	<i>veľmi dobré výsledky /VDV/</i>
79 – 55 %	<i>dobré výsledky /DV/</i>
54 – 30 %	<i>uspokojivé výsledky /UV/</i>
menej ako 29%	<i>neuspokojivé výsledky /NV/</i>

## **TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA 1. – 4. ročník**

*ŠVP 2 hodiny, spolu 2 VH týždenne/ 66 VH ročne*

### **Vzdelávací štandard**

#### **1. Zdravie a zdravý životný štýl – /priebežnel**

<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
--------------------------	--------------------------

<p><b>Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ identifikovať znaky zdravého životného štýlu,</li> <li>✓ rozlišovať zdravú a nezdravú výživu,</li> <li>✓ rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka,</li> <li>✓ vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka,</li> <li>✓ rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu,</li> <li>✓ dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>✓ aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení,</li> </ul>	<p>zásady zdravého životného štýlu /<i>pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime/</i></p> <p>význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti</p> <p>negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka</p> <p>význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia</p> <p>spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad</p> <p>organizácia cvičenia, pomoc a záchrana pri cvičení,</p>
---	---



<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí,</li> <li>✓ popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách,</li> <li>✓ aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa,</li> </ul>	<p>prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci</p> <p>zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela</p> <p>pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa /<i>ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.</i>/</p>
--	---

## 2. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – 3 VH

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin,</li> <li>✓ individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov,</li> <li>✓ odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,</li> <li>✓ rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži,</li> </ul>	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť</p> <p>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</p> <p>meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení /<i>potenie, dýchanie, farba pokožky,</i></p>

<p>✓ využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</p>	<p><i>koordinácia pohybov/</i>  pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností</p>

### 3. Športové činnosti pohybového režimu

#### 3.1 Základné pohybové zručnosti /TC/ - 20 VH

Výkonový štandard	Obsahový štandard
-------------------	-------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,</li> <li>✓ používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom,</li> <li>✓ vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>✓ pomenovať základné pohybové zručnosti,</li> <li>✓ zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou,</li> <li>✓ pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí,</li> </ul>	<p>základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad /<i>dvojrad, 3–rad ap.</i>/, zástup /<i>dvojstup, 3stup ap.</i>/ kruh, polkruh jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív</p> <p>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</p> <p>rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.</p> <p>bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru</p> <p>hod loptičkou, hod plnou loptou</p> <p>skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha</p>
--	---

<p>✓ zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov,</p> <p>✓ vykonať ukážku z úpolových cvičení,</p>	<p>cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho</p> <p><i>/prevaly, obraty, kotúle/</i></p> <p>stojka na lopatkách, stojka na hlave</p> <p>cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním <i>/lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap./</i></p> <p>cvičenie na náradí <i>/lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy/</i></p> <p>preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne úpolové cvičenia a hry zamerané na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odpory</li> <li>• pretláčanie</li> <li>• preťahovanie</li> </ul>
---	--

### 3. Športové činnosti pohybového režimu

#### 3.2 Manipulačné, prípravné a športové hry /TC/ - 19 VH

<p>Výkonový štandard</p>	<p>Obsahový štandard</p>
--------------------------	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami,</li> <li>✓ pomenovať základné herné činnosti jednotlivca,</li> <li>✓ vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,</li> <li>✓ aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,</li> <li>✓ zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,</li> <li>✓ uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,</li> <li>✓ zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,</li> <li>✓ využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí <i>/telocvičňa, príroda, voda/</i>,</li> </ul>	<p>základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť ihrisko <i>/hrací priestor, hracia plocha/</i>, stredová čiara,</p> <p>bránka, kôš, hracie náčinie <i>/lopta, pálka, hokejka a pod./</i></p> <p>gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami</p> <p>pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play</p> <p>pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností <i>/kondičných, koordinačných a hybridných/</i>,</p> <p>prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis</p> <p>pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru <i>/gymnastického, atletického, plaveckého/</i></p>
---	--

### **3. Športové činnosti pohybového režimu**

#### **3.3 Hudobno-pohybové a tanečné činnosti /TC/ - 8 VH**

<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
--------------------------	--------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,</li> </ul>	<p>základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika /<i>rytmus, takt, tempo, dynamika</i>/, moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním /<i>lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč</i>/, rovnovážne výdrže – pózy, poskoky a skoky /<i>nožnicový, čertík, kadetkový</i>/</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,</li> </ul>	<p>tanec – ľudový, moderný, tanečný krok /<i>prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový</i>/, tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vykonať ukážku rytmických cvičení,</li> </ul>	<p>rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,</li> </ul>	<p>cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti</p> <p>tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,</li> </ul>	<p>tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov,</li> </ul>	<p>tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách,</li> </ul>	<p>aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom</p>

<p>✓ improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,</p>	<p>rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby /<i>napr. zvierat, športovcov, činností človeka</i>/</p> <p>tanečná improvizácia</p> <p>pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy</p> <p>tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb pantomíma</p>
---	--

### 3. Športové činnosti pohybového režimu

#### 3.4 Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry /TC/ - 6 VH

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela,</p> <p>✓ opísať základné spôsoby dýchania,</p> <p>✓ vykonať jednoduché strečingové cvičenia,</p>	<p>relaxačné /<i>uvoľňovacie</i>/ cvičenia a hry /<i>vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.</i>/</p> <p>cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva /<i>svalové napätie a uvoľnenie</i>/</p> <p>aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách</p> <p>naťahovacie /<i>strečingové</i>/ cvičenia</p> <p>kompENZAČNÉ /<i>vyrovnávajúce</i>/ cvičenia</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ charakterizovať cvičenia z psychomotoriky,</li> <li>✓ vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,</li> <li>✓ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,</li> </ul>	<p>cvičenia na rozvoj flexibility/<i>ohybnosť, pohyblivosť</i>/</p> <p>rozvoj rovnováhových schopností: statickej r. /<i>cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách</i>/, dynamickej r./<i>balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a pod.</i>/</p> <p>balansovanie s predmetmi /<i>žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.</i>/</p> <p>cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí</p> <p>cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým /<i>napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety</i>/</p> <p>psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním /<i>balóny, štipce, noviny a pod.</i>/</p>
---	---

### 3. Športové činnosti pohybového režimu

#### 3.5 Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti /TC/ - 10 VH

Výkonový štandard	Obsahový štandard
-------------------	-------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,</li> </ul>	<p>základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít,</li> </ul>	<p>korčuľovanie <i>/in-line a na ľade/</i> – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase,</li> </ul>	<p>lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy <i>/po spádnicí/</i>, brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat <i>/oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe/</i>, odvrat, oblúky</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,</li> </ul>	<p>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 <i>/kraul, znak, prsia/</i>, štartový skok, obrátka</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,</li> </ul>	<p>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</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.</li> </ul>	<p>jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli.</p>

## ZAČLENENIE PRIEREZOVÝCH TÉM

Prierezová téma	Ciele
<b>Environmentálna výchova</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ posilňuje postoj k zdravému životnému štýlu,</li> <li>✓ vedie k relaxu v prírode,</li> <li>✓ učí chápať potrebu ochrany životného prostredia vo svojom okolí a zároveň v celom svete,</li> <li>✓ vytvára kladný vzťah k prírode, živočíchom a rastlinám,</li> </ul>
<b>Mediálna výchova</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vie vyhľadať a vedieť sa orientovať v informáciách o športe v časopisoch, novinách, na internete,</li> <li>✓ vie nájsť, roztriediť a použiť podstatné informácie o športe z rôznych mediálnych zdrojov,</li> </ul>
<b>Výchova k manželstvu a rodičovstvu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ formuje si postoje k slušnému správaniu sa,</li> <li>✓ chápe význam kamarátstva a priateľstva, ktoré pomáhajú rozvíjať interpersonálne vzťahy, empatiu, komunikačné zručnosti,</li> <li>✓ dokáže vyznať lásku k mamke a ockovi,</li> <li>✓ si tvorí pozitívny postoj k funkčnej rodine a rodičovstvu,</li> <li>✓ uvedomuje si význam kladných vzťahov medzi súrodencami, spolužiakmi, učiteľmi – empatiu,</li> <li>✓ uprednostňuje základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania sa vo svojom /každodennom/ živote,</li> </ul>
<b>Osobnostný a sociálny rozvoj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ uvedomuje si svoju osobnosť – akceptovať seba samého,</li> <li>✓ uvedomuje si svoju pozíciu v spoločenskej skupine, v triede, družstve,</li> <li>✓ pestuje kvalitné medzilidské vzťahy, rozvíjať sociálne spôsobilosti potrebné pre osobný a sociálny život a spoluprácu,</li> <li>✓ uplatňuje svoje práva, ale aj rešpektuje názory, potreby a práva ostatných, naučiť ho konať v zmysle fair-play</li> <li>✓ rozvíja schopnosť uplatňovať prevenciu sociálno-patologických javov (šikanovanie, agresivita, užívanie návykových látok),</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ rozvíja schopnosť prijať víťazstvo, ale aj prehru v športovom</li> </ul>
--	---

	stretnutí i v živote, vedieť uznať kvalitu súpera,
<b>Dopravná výchova</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ oboznamuje o doprave ako o riadenom systéme s vymedzenými pravidlami,</li> <li>✓ učí žiaka vyhodnocovať situáciu z hľadiska bezpečnosti a aplikovať návyky bezpečného správania sa v cestnej premávke v praktickom živote ako chodec, alebo cyklista,</li> <li>✓ dokáže zvládnuť techniku chôdze a jazdy na bicykli,</li> <li>✓ ovláda bezpečnú jazdu na kolobežke a bicykli,</li> </ul>
<b>Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vytvára predpoklady na pestovanie a rozvíjanie citu ku krásam svojho regiónu, k prírode,</li> <li>✓ rozvíja cit k tradičnému regionálnemu tancu a hudbe,</li> </ul>
<b>Multikultúrna výchova</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vychováva žiakov, ktorí pochopia a akceptujú rôzne kultúry, zvyky a tradície,</li> <li>✓ podporuje znášanlivosť, toleranciu a spoluprácu medzi žiakmi</li> <li>✓ vedie žiakov k chápaniu , aké miesto majú hodnoty vlastného kultúrneho prostredia medzi univerzálnymi ľudskými hodnotami,</li> <li>✓ podporuje sebavedomie žiakov a schopnosť uplatniť sa vo vlastnej skupine vyvážené so schopnosťami s deťmi z iných skupín,</li> </ul>

<b>Ochrana života a zdravia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vedie žiakov k ochrane svojho zdravia a života, tiež zdravia a života iných ľudí,</li> <li>✓ vedie ich k uvedomovaniu si formovať predpoklady na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž v náročných životných situáciách,</li> <li>✓ uplatňuje pohyb a pobyt v prírode,</li> <li>✓ učí žiaka pravidlá správnej životosprávy nevyhnutnej pre správny rast a vývin, čo sa odzrkadlí aj pri pohybovom výkone- boj proti obezite,</li> <li>✓ upozorní žiaka na negatívny vplyv fajčenia, alkoholu a drog na zdravie človeka,</li> <li>✓ utvrdzuje v potrebe vykonávania základnej hygieny tela,</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ nadobúda pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu - boj proti obezite,</li> </ul>

<b>Finančná gramotnosť</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vychováva žiakov k hospodárnemu zaobchádzaniu s náradím a náčiním na TEV,</li> <li>✓ vedie žiakov k úcte a ochrane svojho majetku, majetku spolužiaka a majetku školy,</li> <li>✓ vedie žiakov k hospodárnemu správaniu sa v škole aj v domácnosti,</li> <li>✓ oboznamuje žiakov so základnými životnými potrebami.</li> </ul>
----------------------------	---