

Telesná a športová príprava 1. ročník

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: 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 %).

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.

ISCED 1 – primárne vzdelávanie	
Názov predmetu:	Telesná a športová príprava
Ročník:	Prvý
Časová dotácia:	2 h týždenne / 66 h ročne
Počet hodín v ŠVP:	2 h
Počet hodín v ŠkVP:	0 h
Vyučovací jazyk:	slovenský

Učebné osnovy

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný predmet.

KOMPETENCIE

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.

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Zdravie a zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ identifikovať znaky zdravého životného štýlu, ✓ rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, ✓ rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny 	<p>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)</p> <p>význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti</p>

<p>vplyv na zdravie človeka,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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, 	<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</p> <p>hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad</p> <p>organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení,</p> <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 (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</p>
--	--

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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, 	<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</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, ✓ využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, 	<p>tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien</p> <p>poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)</p> <p>pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností</p>
--	---

Športové činnosti pohybového režimu
TC: Základné pohybové zručnosti (20 h)

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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 loptičkou, ✓ pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, ✓ zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov, 	<p>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</p> <p>na značky, čiara, priestor, ihrisko</p> <p>cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore</p> <p>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>cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné</p> <p>cvičenia okolo rôznych osí tela</p> <p>cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle)</p> <p>stojka na lopatkách, stojka na hlave</p>

<p>✓ vykonať ukážku z úpolových cvičení,</p>	<p>cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.)</p> <p>cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy)</p> <p>preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne</p> <p>úpolové cvičenia a hry zamerané na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • odpory • pretláčanie • preťahovanie
--	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry (20 h)

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami,</p> <p>✓ pomenovať základné herné činnosti jednotlivca,</p> <p>✓ vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,</p> <p>✓ aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,</p> <p>✓ zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,</p> <p>✓ uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,</p> <p>✓ zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,</p> <p>✓</p> <p>✓ využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda,</p>	<p>základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť</p> <p>ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.)</p> <p>gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling</p> <p>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 (kondičných, koordinačných a hybridných),</p> <p>prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis</p> <p>pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných</p>

voda),	pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)
--------	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti (10 h)

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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, 	<p>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)</p> <p>tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba</p> <p>rytmické cvičenia spojené s vytlieskávaním, vydupávaním, hrou na telo</p> <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> <p>tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov</p> <p>tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov</p> <p>aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom</p> <p>rytmizované pohyby s využitím hudby</p>

	<p>alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov</p> <p>imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)</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</p> <p>pantomíma</p>
--	---

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry (6h)

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ postupne uvoľniť pri slovnom doprovide svalstvo končatín i celého tela, ✓ opísať základné spôsoby dýchania, ✓ vykonať jednoduché strečingové cvičenia, ✓ charakterizovať cvičenia z 	<p>relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)</p> <p>cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie)</p> <p>aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách</p> <p>naťahovacie (strečingové) cvičenia</p> <p>kompENZAČNÉ (vyrovnávajúce) cvičenia</p> <p>cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť)</p>

<p>psychomotoriky,</p> <p>✓ vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,</p> <p>✓ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,</p>	<p>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 pod.)</p> <p>balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.)</p> <p>cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí</p> <p>cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety)</p> <p>psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)</p>
--	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (10 h)

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,</p> <p>✓ zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít,</p> <p>✓ uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase,</p> <p>✓ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,</p>	<p>základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe</p> <p>korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch</p> <p>lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnicí), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe), odvrat, oblúky</p> <p>cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím,</p>

<p>✓ prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,</p> <p>✓ vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.</p>	<p>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</p> <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 počasí</p> <p>jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli</p> <p>tvorba a príprava celoškolského projektu realizácia projektu</p>
--	---

Prierezové témy

Sú integrované do jednotlivých tematických celkov.

METÓDY A FORMY

Pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy by sa mali využívať nasledovné metódy, ktoré zefektívnia vyučovanie telesnej výchovy:

- **motivačné metódy** : motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, motivačné demonštrácie
- **expozičné metódy** : výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia metóda ukážky, pozorovania, napodobňovania, metóda hry, metódy s heuristickou funkciou, samostatná práca žiakov
- **fixačné metódy** : napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybového kontrastu, tiež herné a súťaživé metódy
- **diagnostické metódy**: metódy pozorovania, metódy rozhovoru a jednotlivé formy práce: telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť cvičenia v prírode

UČEBNÉ ZDROJE:

- metodická príručka

- odborná literatúra
- vlastné materiály
- internet

HODNOTENIE PREDMETU

Pri hodnotení sa rešpektuje Metodický pokyn č. 22/2011-R na hodnotenie žiakov základnej školy.

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. Z týchto okolností v smere k žiakovi by malo byť pozitívne hodnotenie, ale v smere k rodičom odbornejšie, komplexnejšie, objektívnejšie, ale z hľadiska pozitívneho smerovania pôsobenia rodiča na dieťa i konštruktívnejšie hodnotenie.