

## **Telesná a športová výchova**

### **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:	<b>Telesná a športová výchova</b>
Ročník:	<b>Tretí</b>
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
<b>Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b> ✓ identifikovať znaky zdravého	zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé

<p>životného štýlu,</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <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>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>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</p> <p>hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad</p> <p>organizácia cvičenia, pomoc 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>
--	--

	pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)
--	---

### Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

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> <li>✓ využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</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</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 (20h)

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,</li> </ul>	<p>základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad (dvohrad, 3–rad ap.), zástup</p>

<ul style="list-style-type: none"> <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>   <li>✓ zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov,</li> </ul>	<p>(dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh jednotliviec, 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</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 cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle)</p> <p>stojka na lopatkách, stojka na hlave</p> <p>cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním</p>
---	--

<p>✓ vykonať ukážku z úpolových cvičení,</p>	<p>(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"> <li>• odpory</li> <li>• pretláčanie</li> <li>• preťahovanie</li> </ul>
--	--

## Športové činnosti pohybového režimu

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

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>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,</p> <p>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>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,</li> <li>✓ zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,</li> <li>✓</li> <li>✓ využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda),</li> </ul>	<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 pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)</p>
--	--

### Športové činnosti pohybového režimu

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

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,</li> <li>✓ pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,</li> <li>✓ vykonať ukážku rytmických cvičení,</li> <li>✓ zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom,</li> </ul>	<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>zvukovým signálom, hudbou,</p> <p>✓ zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,</p> <p>✓ vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov,</p> <p>✓ uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách,</p> <p>✓ improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,</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 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 pantomíma</p>
--	--

**Športové činnosti pohybového režimu**

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

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



<p>✓ postupne uvoľniť pri slovnom doprovide svalstvo končatín i celého tela,</p>	<p>relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)</p>
<p>✓ opísať základné spôsoby dýchania,</p>	<p>cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie)</p>
<p>✓ vykonať jednoduché strečingové cvičenia,</p>	<p>aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách naťahovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia</p>
<p>✓ charakterizovať cvičenia z psychomotoriky,</p>	<p>cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť)</p>
<p>✓ vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,</p>	<p>rozvoj rovnováhových 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.) 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>✓ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,</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(10h)

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,</p>	<p>základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe</p>
<p>✓ zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít,</p>	<p>korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach</p>
<p>✓ uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase,</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>✓ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,</p>	<p>cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh,</p>
<p>✓ prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,</p>	<p>nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu, plavecký spôsob (kraul, znak,</p>

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

## UČEBNÉ ZDROJE

- učebnice
- internet, odborná literatúra
- vlastné materiály

## PRIEREZOVÉ TÉMY

Sú integrované do jednotlivých tematických celkov.

## METÓDY, FORMY A POSTUPY VYUČOVANIA

**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

## 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.

Všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj budeme kontrolovať a hodnotiť na začiatku a v závere každého školského roka.

Hodnotenie vykonáme pomocou tabuliek modifikovaných podľa Jozefa Síváka:

	CHLAPCI				DIEVČATÁ			
	1.R	2.R	3.R	4.R	1.R	2.R	3.R	4.R
BEH NA 50 M. (s)	10,6	10,0	9,6	9,3	10,9	10,3	10,0	9,6
SKOK DO DIAĽKY Z MIESTA (cm)	130	139	147	157	122	135	139	150
HOD PLNOU LOPTOU (cm)	260	300	360	400	230	260	300	370
VÝDRŽ V ZHYBE (s)	13	17	19	19	10	12	12	15
ĽAH-SED 1.min	22x	27x	29x	32x	22x	25x	27x	31x
12-min BEH	1736	1936	2107	2186	1597	1736	1904	1975