

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:	Telesná a športová výchova
Ročník:	štvrtý
Časová dotácia:	2 h týždenne/ 66 h ročne
Počet hodín v ŠVP:	2 h
Počet hodín v ŠKVP:	0 h
Vyučovací jazyk:	slovenský

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 4. ročníka 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 vplyv na zdravie človeka, ✓ vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka, ✓ rozpoznať základné spôsoby a 	<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>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>spôsobu otužovania – vzduchom, vodou,</p>

<p>význam otužovania organizmu,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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>slnkom</p> <p>hygienické zásady pred, pri a po cvičení 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> <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, 	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov, 	<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>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne, 	<p>meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, 	<p>poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, 	<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"> ✓ pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, 	<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>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, 	<p>na značky, čiara, priestor, ihrisko cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, 	<p>úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ pomenovať základné pohybové zručnosti, 	<p>bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodú tenisovou loptičkou, 	<p>hod loptičkou, hod plnou loptou skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, 	<p>cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov, 	<p>stojka na lopatkách, stojka na hlave cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.) cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy) preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne</p>

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

Športové činnosti pohybového režimu

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

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,	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)
✓ pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,	tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba
✓ vykonať ukážku rytmických cvičení,	rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti
✓ zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,	tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách
✓ zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,	tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov
✓ vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov,	aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom
✓ uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách,	rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)
✓ improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,	tanečná improvizácia pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb, pantomíma

Športové činnosti pohybového režimu

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

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none">✓ postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela,✓ opísať základné spôsoby dýchania,	<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>
<ul style="list-style-type: none">✓ vykonať jednoduché strečingové cvičenia,	<p>naťahovacie (strečingové) cvičenia</p> <p>kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia</p> <p>cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť)</p>
<ul style="list-style-type: none">✓ charakterizovať cvičenia z psychomotoriky,✓ vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,	<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.)</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>
<ul style="list-style-type: none">✓ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,	<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
✓ vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,	základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe
✓ zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít,	korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch
✓ uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase,	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), odvrát, oblúky
✓ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,	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
✓ prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,	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
✓ vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.	jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli tvorba a príprava celoškolského projektu realizácia projektu

PRIEREZOVÉ TÉMY

Sú integrované do jednotlivých tematických celkov.

UČEBNÉ ZDROJE

- učebnice
- internet, odborná literatúra
- vlastné materiály

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 učebných výsledkov žiakov budeme zisťovať aj týmito metódami:

- sústavným diagnostickým pozorovaním žiaka,
- sústavným sledovaním výkonu žiaka a jeho aktivity na vyučovaní
- analýzou výsledkov praktických činností žiaka,
- sebahodnotenie

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 Siváka

	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

EAH-SED 1.min	22x	27x	29x	32x	22x	25x	27x	31x
12-min BEH	1736	1936	2107	2186	1597	1736	1904	1975