

## Učebné osnovy

<b>Názov predmetu</b>	<b>Telesná a športová výchova</b>
<b>Časový rozsah výučby</b>	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
<b>Ročník</b>	prvý
<b>Škola (názov, adresa)</b>	<b>Základná škola Štefana Senčička, Tekovská 17, Starý Tekov</b>
<b>Stupeň vzdelania</b>	<b>ISCED 1</b>
<b>Názov Školského vzdelávacieho programu</b>	<b>Učiteľ ti môže otvoriť dvere, ale vstúpiť do nich musíš sám</b>
<b>Dĺžka štúdia</b>	<b>4 roky</b>
<b>Forma štúdia</b>	<b>denná</b>
<b>Vyučovací jazyk</b>	<b>slovenský jazyk</b>

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

### 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.

## **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><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> </ul>	<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>spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom</p> <p>hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad</p>

<ul style="list-style-type: none"> <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>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"> <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> </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</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ rozpoznat' základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži,</li> <li>✓ využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</li> </ul>	<p>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 30%

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> </ul>	<p>základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad</p> <p>rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3–stup ap.) kruh, polkruh</p> <p>jednotlivec, 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</p>

<p>✓ zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou,</p> <p>✓ pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí,</p> <p>✓ zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov,</p> <p>✓ vykonať ukážku z úpolových cvičení,</p>	<p>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 (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 30%

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<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>✓</li><li>✓ využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda),</li></ul>	<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> <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 15%

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>✓ zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,</li><li>✓ zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,</li><li>✓ vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i</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 (prísuný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba,</p> <p>pohybová skladba</p> <p>rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, 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</p>



<p>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>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</p> <p>pantomíma</p>
--	---

### Športové činnosti pohybového režimu

#### TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry 10%

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</p>	<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</p>

<p>cvičenia,</p> <p>✓ charakterizovať cvičenia z psychomotoriky,</p> <p>✓ vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,</p> <p>✓ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,</p>	<p>polohách</p> <p>naťahovacie (strečingové) cvičenia</p> <p>kompENZAČNÉ (vyrovnávajúce) cvičenia</p> <p>cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť)</p> <p>rozvoj rovnovážových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r. (balansovanie na fit lopte, cvičenia na fit lopte)</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 15%

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,</li><li>✓ zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít,</li><li>✓ uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase,</li><li>✓ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,</li><li>✓ prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,</li><li>✓ vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.</li></ul>	<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 korčuliach</p> <p>sánkovanie - základná manipulácia so sánkami, výstupy, padanie, zjazd, brzdenie počas jazdy, bezpečná jazda svahom</p> <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 (kraul, znak, prsia), štartový skok, obrátka</p> <p>chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby</p> <p>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</p>

	počasí
	jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli
	tvorba a príprava triedneho projektu
	realizácia projektu

## HODNOTENIE PREDMETU

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.

V 1. ročníku hodnotíme slovné. Používame aj motivačné pečiatky.

Zaraďujeme sebahodnotenia žiakov, ich schopnosť posúdiť svoju vlastnú prácu, vynaložené úsilie, osobné možnosti a rezervy.

## PRIEREZOVÉ TÉMY

Začlenenie prierezových tém do obsahu vzdelávania v telesnej výchove:

Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke – jej úlohou je postupne pripraviť deti na samostatný pohyb v cestnej premávke ako chodcov alebo cyklistov, pričom je potrebné mať na zreteli aspekt výchovy budúcich vodičov motorových vozidiel.

Regionálna výchova a ľudová kultúra – cieľom je vytvárať u žiakov predpoklady na pestovanie a rozvíjanie citu ku krásam svojho regiónu, prírody, staviteľstva, ľudového umenia a spoznávanie kultúrneho dedičstva našich predkov.

Osobnostný a sociálny rozvoj – cieľom je rozvíjať u žiakov sebareflexiu, sebaopoznávanie, sebaúctu, sebadôveru a s tým spojené prevzatie zodpovednosti za svoje konanie, osobný život a seba vzdelávanie, naučiť žiakov uplatňovať svoje práva, ale aj rešpektovať názory, potreby a práva ostatných, pomáhať žiakom získavať a udržať si osobnostnú integritu, pestovať kvalitné medziľudské vzťahy, rozvíjať sociálne zručnosti potrebné pre život a spoluprácu. Dôležité je podporovať prevenciu sociálno-patologických javov v škole.

Environmentálna výchova – umožňuje žiakom získať vedomosti, zručnosti, postoje a návyky k ochrane a zlepšovaniu životného prostredia, ktoré sú dôležité pre trvalo udržateľný život na Zemi. Vede žiakov ku komplexnému pochopeniu vzájomných vzťahov medzi organizmami a vzťahom človeka k životnému prostrediu. Ide o rozvíjanie a najmä pochopenie nevyhnutného prechodu k udržateľnému rozvoju spoločnosti, ktorý umožňuje sledovať a uvedomovať si dynamicky sa vyvíjajúce sa vzťahy medzi človekom a prostredím, kde sú vzájomne prepojené aspekty ekologické, ekonomické a sociálne.

Multikultúrna výchova – jej cieľom je výchovné a vzdelávacie pôsobenie zamerané na rozvoj poznania rozličných tradičných aj nových kultúr a subkultúr, akceptáciu kultúrnej rozmanitosti ako spoločenskej reality a rozvoj tolerancie, rešpektu a prosociálneho správania a konania vo vzťahu ku kultúrnej odlišnosti. Žiaci spoznávajú svoju kultúru aj iné kultúry, históriu, zvyky a tradície ich predstaviteľov, rešpektujú tieto kultúry ako rovnocenné a dokážu s ich príslušníkmi komunikovať a spolupracovať.

Ochrana života a zdravia – rozvíja postoje, vedomosti a zručnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách ako sú napr. priemyselné a ekologické havárie, dopravné nehody, živelné pohromy a prírodné katastrofy.

Mediálna výchova – rozvíja schopnosti zmysluplne, kriticky a selektívne využívať médiá a ich produkty, vytvárať si vlastný názor na médiá na základe prijímaných informácií.

## **UČEBNÉ ZDROJE**

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje: odborné publikácie k daným témam, webové stránky s témou telesnej výchovy, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii.