

Inovovaný školský vzdelávací program pre predmet:

Názov predmetu/Tantárgy	TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA/TEST ÉS SPORTNEVELÉS
Časový rozsah výučby/Óraszám	2 h./ týž. = 66 h./ rok 2 ó/hét = 66 ó/év
Ročník/Évfolyam	Prvý, druhý, tretí, štvrtý/első, második, harmadik, negyedik
Škola/Iskola	Základná škola Ferenc Kazinczyho s VJM, Tornaľa Mierová 45, 982 01 Tornaľa
Dĺžka štúdia/Tanulmányi idő	4 roky /4 év
Forma štúdia/Tagozatos képzés	Denná/Nappali
Vyučovacie jazyk/Tanítási nyelv	maďarský /magyar

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.

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.

Prierezové témy

Osobnostný a sociálny rozvoj

Prierezová oblasť osobnostný a sociálny rozvoj rozvíja ľudský potenciál žiakov, poskytuje žiakom základy pre plnohodnotný a zodpovedný život. Formou kolektívnych hier žiaci získavajú a udržiavajú si osobnostnú integritu, pestujú kvalitné medziľudské vzťahy, rozvíjajú sociálne spôsobilosti potrebné pre osobný a sociálny život a spoluprácu. Téma sa prelína všetkými tematickými oblasťami, pričom sa pri jej uskutočňovaní berú do úvahy aktuálne potreby žiakov.

Environmentálna výchova

Prostredníctvom aktivít realizovaných v prírode v rámci predmetu pestovať u žiakov kladný vzťah k životnému prostrediu, k citlivému vnímaniu a hodnoteniu konania ľudí vo vzťahu k životnému prostrediu. Poskytnúť žiakom mnoho príležitostí na zamyslenie sa nad vzťahom človeka a životného prostredia, na uvedomenie si prírodného a sociálneho prostredia ako zdroja kvalitného života.

Mediálna výchova

Poskytnúť žiakom možnosť uvedomiť si, s ktorými médiami prichádzajú každodenne do kontaktu, ako na nich vplyvajú, uvedomiť si ich pozitívny vplyv, ako aj ich nebezpečenstvá. Umožniť žiakom formovanie vlastného názoru na médiá a ich posolstvá, na základe poznania, interpretácie, hodnotenia a tvorby jednoduchých mediálnych produktov. viesť žiakov k adekvátnemu zaobchádzaniu s médiami a ich produktmi (efektívne využívať PC programy a internet vo voľnom čase, vyhľadávať aktuálne športové informácie).

Multikultúrna výchova

Viesť žiakov k pochopeniu a rešpektovaniu faktu kultúrnej rozmanitosti. Uvedomovať si, že šport spája ľudí s rozličnými kultúrami. Podnecovať a rozvíjať u žiakov tolerantné postoje k nositeľom odlišných kultúr, ale súčasne zachovávať ich povedomie príslušnosti k vlastnej kultúre. Rozvíjať schopnosť riešiť konflikty pokojnou cestou, schopnosť komunikovať a spolupracovať s nositeľmi iných kultúr v bezpečnom prostredí.

Dopravná výchova

V každodennom živote sa žiaci stávajú účastníkmi cestnej premávky ako chodci, korčuliari, kolo bežkári, cyklisti, cestujúci v prostriedkoch hromadnej alebo osobnej dopravy. Ciele výchovy k bezpečnosti v cestnej premávke zahŕňajú oblasť kognitívnu, afektívnu a psychomotorickú, ktoré je potrebné rozvíjať.

Ochrana života a zdravia

Ochrana života a zdravia sa v telesnej výchove realizuje prostredníctvom tematických celkov štátneho vzdelávacieho programu a samostatných organizačných foriem vyučovania. Ochrana života a jeho zdravia integruje postoje, vedomosti a schopnosti žiakov zamerané na ochranu života a zdravia v mimoriadnych situáciách. Cieľom je formovať predpoklady na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž v náročných životných situáciách.

Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra

Vytvárať u žiakov predpoklady na pestovanie a rozvíjanie citu ku krásam svojho regiónu, prírody, staviteľstva, ľudového umenia a spoznávanie a uchovávanie kultúrneho dedičstva našich predkov. Poznávať históriu a kultúru vlastnej obce, mesta, krajiny prostredníctvom vyčítaniek, ľudových piesní a tancov. Skúmať a objavovať vlastnú kultúru a spoznávať iné kultúry v oblasti ľudových tradícií.

Učebné osnovy sú vypracované podľa: http://www.statpedu.sk/files/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/telesna-sportova-vychova_pv_2014.pdf

Učebné osnovy – Telesná a športová výchova – 1. ročník –2 hodiny týždenne/66 hodín ročne

Názov tematického celku	Počet hodín	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezové témy
Zdravie a zdravý životný štýl	6	<ul style="list-style-type: none"> • Zásady zdravého životného štýlu • Význam pohybu pre zdravie človeka • Spôsob otužovania • Hygienické zásady • Organizácia cvičenia • Zásady správneho držania tela 	<p>Žiak má na konci 1. ročníka vedieť, poznať:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifikovať znaky zdravého životného štýlu, - 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, - popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, 	OŽZ, OSR, MDV, MUV
Základné pohybové zručnosti	14	<ul style="list-style-type: none"> • Poradové cvičenie (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) • Prípravné hry s atletickými prvkami 	<ul style="list-style-type: none"> - základné povely, pokyny, signály, povely pri nástupe, nástupové a pochodové tvary, - základy techniky behu a skoku, hod loptičkou, techniku vysokého a nízkeho štartu a rýchly beh, techniku skoku do diaľky z miesta, hod 	OŽZ, OSR,

		<p>(štafetové hry a súťaže)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atletika - Bežecká abeceda, vysoký štart, nízky štart, rýchly beh, vytrvalostný beh - skok do diaľky z miesta - hod kriketovou loptičkou - rýchly beh na 20, 30 m • Akrobacia - váľanie bokom, plazenie, stoj zo sedu, kľaku, drepu, bez pomoci rúk - pohybové zručnosti na zvládnutie kotúľov 	<p>kriketovou loptičkou, techniku hodu,</p> <p>- základy gymnastických cvičení: kotúle (vpred, vzad), stojka na lopatkách, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia,</p>	
Manipulačné, prípravné a športové hry	11	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry – na rozvíjanie rýchlostných schopností - s loptou - na rozvíjanie obratnostných schopností - naháňačky - zdokonalenie skokov, behov - kruhové - na rozvíjanie bežeckých schopností • Preteky družstiev • Športové hry – manipulácia s loptou • Cvičenia s riekankami • Motivované pohyby 	<p>- základné pravidlá realizovaných hier, správnu techniku základných herných činností realizovaných hier, uvedomiť si význam jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností, význam hier pre zábavu i zdravie</p> <p>- zvládnuť základné pohybové aktivity hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním, pohybové hry zamerané na</p>	OŽZ, OSR, VMR

			<p>rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných), pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, plaveckých ap.),</p> <p>- prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis,</p>	
Hudobno – pohybové a tanečné činnosti	7	<ul style="list-style-type: none"> • Hudobno – pohybová hra • Rytmická gymnastika • Základné cvičenia napätia a uvoľňovania svalov • Jednoduché tanečné hry • Tanečné kroky 	<p>- napodobňovať pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka),</p> <p>- pohybovo improvizovať na hudobné motívy, alebo zadané témy,</p> <p>- tanečne improvizovať na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb,</p> <p>- správne technicky predvádza rytmičné cvičenia, tanečné kroky, motívy v rôznych obmenách,</p> <p>- ladiť pohyby, chôdzu,</p>	OŽZ, OSR, MDV, MUV, ENV

			<p>skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňovať prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach, 	
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	8	<ul style="list-style-type: none"> • Prípravné cvičenia • Striedanie napätia a uvoľňovania svalov • Dýchacie cvičenia • Koordinačné cvičenia • Relaxačné cvičenia • Cvičenia s riekankami 	<ul style="list-style-type: none"> • - vykonávať základné psychomotorické cvičenia: • - koordinačné, relaxačné cvičenia a hry, • - aktivity zamerané na rozvoj dýchania, - natáhovacie (strečingové) cvičenia, - cvičenia na rozvoj flexibility, - cvičenia na rozvoj rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r. (balansovanie na fit lopte), - balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.), 	ENV, OSR, OŽZ,

			<ul style="list-style-type: none"> - cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety), - psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.) - uplatňovať správne dýchanie pri cvičení i každodenných aktivitách. - koordinovať jednotlivé pohyby tela, rýchle a správne reaguje na podnety od začiatku do skončenia činnosti, 	
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosť	20	<ul style="list-style-type: none"> • Sezónne, zimné hry - sánkovanie • Hádzanie snehovými guľami • Pohybové hry v lese • Prekonávanie prekážok v prírode 	<ul style="list-style-type: none"> - chôdzu a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu, - turistika - jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí. 	MUV, OSR, VMR

Učebné osnovy – Telesná a športová výchova – 2. ročník –2 hodiny týždenne/66 hodín ročne

Názov tematického celku	Počet hodín	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezové témy
Zdravie a zdravý životný štýl	6	<ul style="list-style-type: none"> • Zásady zdravého životného štýlu- pravidelný pohyb v dennom režime • Význam pohybu pre zdravie človeka- adaptácia organizmu na zaťaženie • Spôsob otužovania- – vzduchom, vodou, slnkom • Hygienické zásady- hygiena úborov • Organizácia cvičeniadopomoc a záchrana pri cvičení • Zásady správneho držania tela- správne držanie tela v stojí, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela 	<p>Žiak má na konci 2. ročníka vedieť, poznať:</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, - využívať postupné zaťažovanie organizmu, - otužovať telo, neprehrievať ho zbytočným obliekaním, postupne využívať sprchovanie tela vlažnou vodou (najmä v letnom období), ochraňovať telo pred slnkom, pobyť na slnku postupne zvyšovať, - uvedomiť si potrebu výmeny cvičiaceho úboru, - pri cvičení dodržiavať bezpečnosť v podobe dopomoci a záchrane pri cvičení zložitých prvkov, - predchádzať rôznym ochoreniam dodržiavaním správneho držania tela, poznať rozdiel medzi nesprávnym a správnym držaním tela, 	OŽZ, OSR, MDV, MUV
Základné pohybové zručnosti	14	<ul style="list-style-type: none"> • Poradové cvičenie (základné povelý, postoje, 	<ul style="list-style-type: none"> - základy správnej techniky gymnastických 	OŽZ, OSR,

		<p>obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hry s atletickými prvkami (štafetové hry a súťaže) Štafetové výbehy • Atletika: - skok do diaľky z miesta - hod z miesta - hod kriketovou loptičkou - rýchly beh na 20, 30 metrov, vytrvalostný beh - štartové výbehy, nízky štart, vysoký štart, prekonávanie jednoduchých prekážok počas behu • Akrobacia: - kotúle vpred, vzad - váľanie bokom, plazenie, stoj zo sedu, kľaku, drepu, bez pomoci rúk 	<p>cvičení: kotúle (vpred, vzad), stojka na lopatkách, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku a trampolíne, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia,</p>	
Manipulačné, prípravné a športové hry	11	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry – na úvodnú časť hodiny, s loptou, rozvíjajúce pohybové schopnosti • Pohybové hry: - na rozvíjanie bežeckých schopností, na zohriatie organizmu - na rozvíjanie 	<p>- základné pravidlá realizovaných hier, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, - správnu techniku základných herných činností realizovaných hier, uvedomiť význam</p>	OŽZ, OSR, VMR

		<p>obratnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preteky družstiev • Športové hry- manipulácia s loptou, dribling • Súťaživé hry • Cvičenia s riekankami • Motivované pohyby 	<p>jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností, význam hier pre zábavu i zdravie,</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládnuť základné pohybové aktivity hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním, - pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných), pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, plaveckých ap.), prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis. - základné herné činnosti jednotlivca, - názvy hier realizovaných vo výučbe, - využívať naučené 	
--	--	---	--	--

			zručnosti z hier v rôznom prostredí (ihrisko, príroda, voda) a aplikuje ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase),	
Hudobno – pohybové a tanečné činnosti	7	<ul style="list-style-type: none"> • Hudobno- pohybová hra • Základné cvičenie • Základné cvičenia napätia a uvoľňovania svalov • Chôdza • Tanečné kroky, prísuný, poskočný, jednokročka • Rytmicko pohybové cvičenia • Tanec 	<p>- primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu pohybov v čase a priestore, poznať ich možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vnímať ich, poznať význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i športe,</p> <p>- klásť akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav).</p> <p>- poznať pohybové aktivity: tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela v rôznych polohách, rytmizované pohyby s</p>	OŽZ, OSR, MDV, MUV, ENV

			<p>využitím hudby alebo jednoduchých hudobných nástrojov, pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy, tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.</p> <ul style="list-style-type: none">- správne pomenováva základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe, správne technicky predvádza rytmické cvičenia, tanečné kroky, motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,- ladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,- uplatňovať prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových,	
--	--	--	--	--

			tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach,	
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	8	<ul style="list-style-type: none"> • Prípravné cvičenia • Hry na striedanie napätia a uvoľňovania svalov • Kompenzačné cvičenia • Koordinačné cvičenie • Dýchacie cvičenia • Kondičné cvičenia • Relaxačné cvičenia • Cvičenia s riekankami 	<p>- primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia, poznať ich význam, možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia),</p> <p>- správne pomenováva základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky,</p> <p>- správne vykonávať základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách,</p> <p>- uplatňovať prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry,</p> <p>- koordinovať jednotlivé pohyby tela, rýchle a správne reagovať na</p>	ENV, OSR, OŽZ,

			<p>podnety od začiatku do skončenia činnosti,</p> <ul style="list-style-type: none"> - základné poznatky o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin, o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu, - správne dýchať pri cvičení i každodenných aktivitách, - jednoduché testy na posudzovanie svojej flexibility, držania tela, dýchania, 	
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	20	<ul style="list-style-type: none"> • Sezónne zimné hry – sánkovanie, kĺzanie, hádzanie snehovými guľami (korčuľovanie – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch) • Prekonávanie prekážok v prírode • Hry v lese (chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu, turistika- jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník a turistická značka, mapa, 	<ul style="list-style-type: none"> - základy elementárnych pohybových zručností súvisiacich s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním a i.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe, - význam otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých 	MUV, OSR, VMR

		<p>buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sezónne pohybové činnosti (jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli) 	<p>období, - o hygiene, pravidlách pohybu a bezpečnosti pri realizácii plávania a aktivít v prírode, - o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode, - správne pomenováva základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít, - uplatňovať prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.</p>	
--	--	---	---	--

Názov tematického celku	Počet hodín	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezové témy
Zdravie a zdravý životný štýl	4	<ul style="list-style-type: none"> • Zásady zdravého životného štýlu - práca a odpočinok v dennom režime • Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka • Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, význam dodržiavania základných hygienických zásad • Prvá pomoc pri drobných poraneniach • Cvičenia pre správne držanie tela 	<p>Žiak má na konci 3. ročníka vedieť, poznať:</p> <ul style="list-style-type: none"> - správne rozložiť prácu a odpočinok v dennom režime - uvedomiť si, že k udržaniu zdravia nestačí len cvičiť a športovať, ale vyhýbať sa návykovým látkam, - rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, - správne sa postarať o hygienu tela po cvičení, - dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, - aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení, - opísať zásady poskytovania pri drobných poraneniach, - využívať cvičenia pre správne držanie tela, 	OŽZ, OSR, MDV, MUV
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	4	<ul style="list-style-type: none"> • Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej 	<ul style="list-style-type: none"> - vysvetliť význam diagnostiky pohybovej 	OŽZ, OSR,

			<p>výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin,</p> <ul style="list-style-type: none"> - individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov, 	
Základné zručnosti	pohybové	12	<ul style="list-style-type: none"> • Základy atletiky • Hod kriketovou loptičkou • Pohybové hry • rozvoj hádzania, chytania a rýchleho behu • pohybové hry s hudbou • preskoky nízkych prekážok, prekonávanie prírodných prekážok • chôdza, beh, poskoky, štafetový beh, nízky štart, bežecká abeceda • skok do diaľky z rozbehu, skok do výšky, nízky a vysoký štart, nízky a vysoký štart, rýchly beh na výkon • na rozvoj sluchovej a priestorovej orientácie • Kondičné cvičenia - cvičenia s plnými loptami, 	<ul style="list-style-type: none"> - ovládať správnu techniku behu pri prípravných hrách s atletickými prvkami, - správne odovzdávať odovzdávku pri bežeckých aktivitách, - rešpektovať pohybové zručnosti spolužiakov, podporuje slabších spolužiakov, - ovládať základy atletiky, - bezchybne prevádzať pozície nízkeho štartu a časti bežeckej abecedy, - rešpektovať výsledok hravých pohybových aktivít, aktívnym spôsobom rozvíjať svoju rýchlosť a obratnosť, aktívne rozvíjať silu a obratnosť pri praktických cvičeniach, správne 	OŽZ, OSR, VMR

		<p>cvičenia so švihadlom, využitie rebrín a kladiny</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základy športových hier (držanie lopty) 	<p>ovládať techniku prihrávky so zámerom na presnosť.</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktívne sa podieľať na pohybových aktivitách za pomoci rebrín a lavičiek, - používať elementárne prvky športových hier, - aktívne pracovať pri činnostiach zameraných na rozvoj obratnosti a rýchlosti, - ovládať prihrávku o zem na mieste i v pohybe, - používať zásady bezpečnosti a korektného súťaženia v športových hrách, - aktívne sa zapájať do hravých činností zameraných na rozvoj kondície, - používať zásady správneho držania tela, aplikovať ich pri daných činnostiach, - používať správnu techniku esteticky vykonávaných pohybov horných a dolných končatín, 	
Manipulačné, prípravné a športové hry Domáci	11	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry • Základy športových hier 	<ul style="list-style-type: none"> - používať elementárne prvky a pravidlá 	OŽZ, OSR, MDV, MUV, ENV

miláčikovia		<ul style="list-style-type: none"> - malá štafeta s loptou, horná prihrávka - vedenie lopty - prehadzovaná, vybíjaná • Hry s loptami • Štafetové hry Držanie lopty, nadhadzovanie, chytanie a podávanie lopty. Oboznámiť sa s princípom hornej prihrávky jednoruč na mieste i za pohybu. Prehadzovaná Vybíjaná 	<p>športových hier,</p> <ul style="list-style-type: none"> - aktívne pracovať pri činnostiach zameraných na rozvoj obratnosti a rýchlosti, - rešpektovať slabších spolužiakov, - vnímať potrebu pohybu pre život človeka, - využívať obratnosť a rýchlosť, - dodržiavať správny postoj tela a jeho častí, - dodržiavať pravidlá hry, povzbudzovať slabších spolužiakov, - správne viesť loptu, - dodržiavať zásady kultúrneho, slušného správania sa počas pohybových činností, - používať správnu techniku práce s loptou, 	
Hudobno – pohybové a tanečné činnosti	7	<ul style="list-style-type: none"> • Základy športovej gymnastiky - prípravné cvičenia na rozvoj sily a obratnosti - prípravné cvičenia na rozvoj rovnováhy - kotúl vpred, kotúl vzad - nácvik stojky na rukách - akrobatické kombinácie • Rytmická gymnastika 	<ul style="list-style-type: none"> - aktívne rozvíjať silu, gymnastické držanie tela i jeho jednotlivých častí v rámci zábavných pohybových aktivít, pozornosť, ohybnosť a obratnosť, - význam gymnastiky pre svoje zdravie, - základné princípy 	ENV, OSR, OŽZ,

		<p>(priestorové cítenie, pohybová predstavivosť)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rytmická gymnastika a tanec • Akrobacia Praktizovať akrobatické kombinácie kotúľov, stojov, obratov, rovnovážnych výdrží, poskokov a skokov, prísuný krok, ľudový tanec 	<p>správneho nácviku stojky,</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikovať akrobatické kombinácie kotúľov, obratov, poskokov a skokov, - základné princípy správneho postupu pri šplhaní na tyči a lane, - používať správnu techniku esteticky vykonávaných pohybov horných a dolných končatín, - používať techniku estetického držania hlavy a trupu v rôznych polohách, - správne napodobňovať predvedený pohyb, - techniku estetického kroku, chôdze, behu, poskoku, - základný tanečný krok v 2/4 tempe, - zapojiť sa do jednoduchej tanečnej hry 	
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	8	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxačné cvičenia na rozvíjanie správneho držania tela a správneho dýchania • Cvičenia napätia a uvoľnenia svalov • Pohybové cvičenia zamerané na koncentráciu 	<ul style="list-style-type: none"> - správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotorický, - ukazovať správne základné polohy tela a primerane svojim 	MUV, OSR, VMR

		<p>a pozornosť</p> <ul style="list-style-type: none"> • Správne držanie tela, polohy tela a jeho častí • Strečingové cvičenia • Pohybové aktivity zamerané na relaxáciu, dýchanie a uvoľnenie tela • Cvičenia na rozvíjanie tvorivosti (s hudbou), rovnováhy a priestorovej orientácie Názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela 	<p>schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách,</p> <ul style="list-style-type: none"> - uplatňovať prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry, - využívať jednoduché testy na posudzovanie svojej flexibility, držania tela, dýchania, 	
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	20	<ul style="list-style-type: none"> • Turistika a pohyb v letnej prírode, prekonávanie terénnych prekážok • Pohybové hry v prírode • Pohyb v zimnej prírode - sánkovanie • Pohyb v zimnej prírode - hry zo snehom a na snehu (hádzanie snehových gúľ, vytváranie stôp) • Pohyb na ľade - kĺzanie a hry na ľade - Turistika - Korčuľovanie - Bicyklovanie • Loptové hry 	<ul style="list-style-type: none"> - správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít, - ukazovať správne technické predvedenie elementárnych pohybových zručností vo výučbe realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách, -uplatňovať prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase. 	

Učebné osnovy – Telesná a športová výchova – 4. ročník –2 hodiny týždenne/66 hodín ročne

Názov tematického celku	Počet hodín	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezové témy
Zdravie a zdravý životný štýl	4	<ul style="list-style-type: none"> • Zásady zdravého životného štýlu - pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži • Význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti • Dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia • Praktické poskytnutie prvej pomoci • 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>Žiak má na konci 4. ročníka vedieť, poznať:</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívať pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, - rozoznať zdravé a nezdravé potraviny, rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, - správne využívať stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, - uplatňovať pravidlo „Vyšší výdaj, nižší príjem“, - riadiť sa poznaním, že pohyb má veľký význam pre telesné a duševné zdravie človeka, - opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí, - aktívne poskytnúť pomoc, záchranu, prípadne veku primeraným spôsobom zabezpečiť prvú pomoc pri drobnom poranení spolužiaka, - využívať rôzne formy 	OŽZ, OSR, MDV, MUV

			pohybu a športových aktivít v rámci rekreácie, voľného času, relaxu, vedieť rozlíšiť odpočinok od záťaže,	
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	4	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov) • Pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností 	<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, - rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, - využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, 	OŽZ, OSR,
Základné pohybové zručnosti	12	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív 	<ul style="list-style-type: none"> - základné povely poradovej prípravy naučené v treťom ročníku, - zorganizovať nástup triedy a podať hlásenie učiteľovi, zvládnuť presun družstva pochodovým krokom za sprievodu hudby, prípadne spevu žiakov, - pomenovať základné 	OŽZ, OSR, VMR

		<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod. • Bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru • Hod loptičkou, hod plnou loptou • Skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, • Pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha • Cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné • Cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho 	<p>povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,</p> <ul style="list-style-type: none"> - používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, - vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, - bežeckú abecedu, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou, - základné hry, techniku behu a skoku, hodu loptičkou, techniku vysokého a nízkeho štartu a rýchly beh, techniku skoku do diaľky z miesta, osvojiť a nacvičiť hod kriketovou loptičkou, techniku hodu, - zvládnuť vytrvalostný beh počas 10-12 minút, - nízky štart, striedať rýchly a uvoľnený spôsob behu na šprintárskej rovinke v dĺžke 60-70 m, zvládať techniku skoku skrčmo s dopadom na obe nohy do predloženia z rozbehu 12-16 m, skok do 	
--	--	--	---	--

		<p>(prevaly, obraty, kotúle)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Úpolové cvičenia a hry zamerané na: - odpory - pretláčanie - preťahovanie 	<p>výšky ľubovoľnou technikou,</p> <ul style="list-style-type: none"> - hádzať z rozbehu 3-4 krokov, - základy správnej techniky gymnastických cvičení, - základy techniky stojky na lopatkách, preskokov, roznožky a skrčky, - kotúle – vpred, vzad, stojka na lopatkách, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku a trampolíne, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia, - pomenovať základné pohybové zručnosti, - zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou, - pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, - vykonať ukážku z úpolových cvičení, - zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a 	
--	--	--	---	--

Manipulačné, prípravné a športové hry	11	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry • Prípravné športové hry - basketbal, futbal, hádzaná 	<p>skokov,</p> <ul style="list-style-type: none"> - vytvoriť základnú predstavu o význame pohybových hier, - základné pravidlá realizovaných hier, - správnu techniku základných herných činností realizovaných hier, uvedomiť si význam jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností, - význam hier pre zábavu i zdravie, - základné pohybové aktivity hry so zameraním manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním, pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných), pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru 	OŽZ, OSR, MDV, MUV, ENV
---------------------------------------	----	---	---	-------------------------

			<p>(gymnastických, atletických, plaveckých ap.), prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.</p> <ul style="list-style-type: none">- si vytvoriť základnú predstavu o význame pohybových hier, ovládať základné pravidlá realizov. hier,- pomenovávať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe,- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,- uplatňovať správnu techniku manipulácie s náčiním,- uplatňovať správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,- využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (ihrisko, príroda, voda) a aplikuje ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase),	
--	--	--	--	--

<p>Hudobno-pohybové tanečné činnosti</p>	<p>a</p>	<p>7</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Priestorovo orientačné rytmické schopnosti • Základné rytmické a tanečné cvičenia • Tvorivá improvizácia 	<p>- primerane veku a svojim schopnostiam ovláda správne technicky vykonávať cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu pohybov v čase a priestore, pozná ich možnosti aplikácie, dokáže vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vníma ich, pozná význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i športe,</p> <p>- základné poznatky o význame pohybovej kultúry (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností,</p> <p>- dbá na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav),</p> <p>- zákl. pohybovéi aktivity: tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela v rôznych polohách, rytmizované pohyby s využitím hudby alebo</p>	<p>ENV, OSR, OŽZ,</p>
--	----------	----------	--	---	-----------------------

			<p>jednoduchých hudobných nástrojov, pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,</p> <ul style="list-style-type: none">- tanečnú improvizáciu na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb,- správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe, správne technicky predvádzať rytmické cvičenia, tanečné kroky, motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,- ladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,- uplatňovať prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových,	
--	--	--	---	--

			<p>tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach,</p> <ul style="list-style-type: none"> - udržiavať rovnováhu, koordináciu, - prísuvný krok, polkový a valčíkový krok, - rozvíjať takt prostredníctvom rytmických cvičení, - štylizované tanečné kroky – valašský odzemok a karičku, 	
Psycho- motorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	6	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinačné cvičenia a hry, relaxačné aktivity zamerané na rozvíjanie dýchania, naťahovacie cvičenia a cvičenia rozvíjajúce flexibilitu 	<ul style="list-style-type: none"> - vykonávať základné psychomotorické cvičenia, poznať ich význam, možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia), - poznať význam pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin, prejavy a reakcie organizmu na pohybovú aktivitu, správne dýchať pri cvičení i každodenných aktivitách, - poznať základné pohybové aktivity: koordinačné cvičenia a 	MUV, OSR, VMR

			<p>hry, relaxačné (uvolňovacie) cvičenia a hry, aktivity zamerané na rozvoj dýchania, naťahovacie (strečingové) cvičenia, cvičenia na rozvoj flexibility,</p> <ul style="list-style-type: none"> - správne pomenovávať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky, - správne vykonávať základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách, - vykonávať základné psychomotorické cvičenia, poznať ich význam, rozvíjať si koordinačné schopnosti, - relaxovať, správne dýchať, uvedomene využívať dýchací aparát, - využívať si strečingové cvičenia a cvičenia na rozvíjanie flexibility, 	
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	20	Plávanie, turistika, korčuľovanie, sánkove, lyžovanie	- základy elementárnych pohybových zručností súvisiacich s	

			<p>realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním a i.) a vnímať ich význam v živote i športe,</p> <ul style="list-style-type: none">- pozná základné poznatky o význame otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých období, hygiene, pravidlách pohybu a bezpečnosti pri realizácii plávania a aktivít v prírode, technike základných pohybových zručností, realizovaných aktivít v prírode,- cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode,- skoky do vody z rôznych polôh,- techniky plaveckých spôsobov, - rôzne druhy chôdze a jej spôsoby vzhľadom k povrchu a	
--	--	--	--	--

			<p>terénu,</p> <ul style="list-style-type: none"> - jazdu, hry a súťaže na kolobežke, bicykli, - korčuľovanie – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch. - právne pomenovávať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít, - uplatňovať prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase, - správne pomenovávať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít, právne technicky previesť pohybové zručnosti vo výučbe sezónnych činností 	
--	--	--	--	--

Hodnotenie

- Pri hodnotení a klasifikácii vychádzame z Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy.
- Telesnú výchovu klasifikujeme. Podkladom pre celkové hodnotenie vyučovacieho predmetu sú známky.
- Hodnotenie žiaka musí byť komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti.
- Učiteľ oznamuje žiakovi výsledok každého hodnotenia a posúdi klady a nedostatky hodnotených prejavov a výkonov.
- Učiteľ vedie evidenciu o každom hodnotení žiaka.
- V rámci výstupov zohráva vo väčšine prípadov najdôležitejšiu úlohu vlastný výkon žiaka.
- 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 prevládajúcim znakom 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.
- Žiakov postupne vedieme, aby sa vedeli ohodnotiť sami, ale aj svojho spolužiaka. Na konci každého klasifikačného obdobia sú žiaci na vysvedčení hodnotení známkami.