**INOVOVANÉ UČEBNÉ OSNOVY PRE PREDMET**

# TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

|  |  |
| --- | --- |
| PRIMÁRNE VZDELÁVANIE  | ISCED 1  |
| VYUČOVACÍ JAZYK  | SLOVENSKÝ JAZYK  |
| VZDELÁVACIA OBLASŤ  | ZDRAVIE A POHYB  |
| PREDMET  | TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA  |
| SKRATKA PREDMETU  | TSV  |
| ROČNÍK  | PRVÝ  |
| ČASOVÁ DOTÁCIA  | 2 HODINY TÝŽDENNE  |
| MIESTO REALIZÁCIE  | TELOCVIČŇA ŠKOLSKÉ IHRISKO VEREJNÉ PRIESTRANSTVÁ NACHÁDZAJÚCE SA V OBCI (NAPR. ŠTADIÓN)  |

## Úvod

Vzdelávací štandard nepredstavuje iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov.

Vzdelávací štandard pozostáva z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi – učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek.

K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevylučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu podľa jednotlivých ročníkov.

Pri plánovaní vzdelávacej činnosti je cieľom učiteľa vytvárať pre žiakov podnetné prostredie, ktoré im umožní osvojiť si nové pohybové zručnosti a tie budú predpokladom pre vykonávanie pohybovej aktivity i mimo školského prostredia. V prípade účinného osvojenia si týchto zručností existuje reálna možnosť vytvorenia si trvalého vzťahu k pohybovej aktivite, ktorá je kľúčom k zdravému životnému štýlu.

## 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 %), hudobnopohybové 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.

## Kompetencie

### Kompetencia (spôsobilosť) k celoživotnému učeniu sa

* uvedomuje si potrebu svojho autonómneho učenia sa ako prostriedku sebarealizácie a osobného rozvoja,
* dokáže reflektovať proces vlastného učenia sa a myslenia pri získavaní a spracovávaní nových poznatkov a informácií a uplatňuje rôzne stratégie učenia sa,
* dokáže kriticky zhodnotiť informácie a ich zdroj, tvorivo ich spracovať a prakticky využívať,
* kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti,

### Sociálne komunikačné kompetencie (spôsobilosti)

* dokáže využívať všetky dostupné formy komunikácie pri spracovávaní a vyjadrovaní informácií rôzneho typu, má adekvátny ústny a písomný prejav situácii a účelu komunikácie,
* efektívne využíva dostupné informačno-komunikačné technológie,
* vie prezentovať sám seba a výsledky svojej prace na verejnosti, používa odborný jazyk,
* dokáže primerane komunikovať v materinskom a v dvoch cudzích jazykoch,
* chápe význam a uplatňuje formy takých komunikačných spôsobilostí, ktoré sú základom efektívnej spolupráce, založenej na vzájomnom rešpektovaní práv a povinností a na prevzatí osobnej zodpovednosti,

### Kompetencia (spôsobilosť) riešiť problémy

* uplatňuje pri riešení problémov vhodné metódy založené na analyticko-kritickom a tvorivom myslení,
* je otvorený (pri riešení problémov) získavaniu a využívaniu rôznych, aj inovatívnych postupov, formuluje argumenty a dôkazy na obhájenie svojich výsledkov,
* dokáže spoznávať pri jednotlivých riešeniach ich klady i zápory a uvedomuje si aj potrebu zvažovať úrovne ich rizika,
* má predpoklady na konštruktívne a kooperatívne riešenie konfliktov,

### Kompetencie (spôsobilosti) sociálne a personálne

* dokáže na primeranej úrovni reflektovať vlastnú identitu, buduje si vlastnú samostatnosť/nezávislosť ako člen celku,
* vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
* osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine – uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať k dosahovaniu spoločných cieľov,
* dokáže odhadnúť a korigovať dôsledky vlastného správania a konania a uplatňovať sociálne prospešné zmeny v medziosobných vzťahoch,

### Kompetencie (spôsobilosti) pracovné

* dokáže si stanoviť ciele s ohľadom na svoje profesijné záujmy, kriticky hodnotí svoje výsledky a aktívne pristupuje k uskutočneniu svojich cieľov,
* je flexibilný a schopný prijať a zvládať inovatívne zmeny,
* chápe princípy podnikania a zvažuje svoje predpoklady pri jeho plánovaní,
* dokáže získať a využiť informácie o vzdelávacích a pracovných príležitostiach.

## Vzdelávací štandard

### Zdravie a zdravý životný štýl

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Výkonový štandard**  |  | **Obsahový štandard**  |
| **Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:** * 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 význam otužovania organizmu,
* dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,
* aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení,
 | - -  |   - 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) význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia * spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom
* hygienické zásady pred, pri a po

cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad |
| - -  |   opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí,  popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, - aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, | * organizácia cvičenia, dopomoc a

záchrana pri cvičení* prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci
* 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
* 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**  |
| - -  | * 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  | - - -  | poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť  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 meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej  |
| -  | fyzickej záťaži, využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,  | frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov) pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností  |

**Športové činnosti pohybového režimu**

### TC: Základné pohybové zručnosti – 17 hodín

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| * pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,

 * používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom,

      * vysvetliť význam a potrebu

rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,    * pomenovať základné pohybové
 | * 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
* 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
 |
| zručnosti,   * zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou,

   * pomenovať a vykonať základné

polohy tela a jeho častí,  * zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych

obmenách a väzbách a skokov,            * vykonať ukážku z úpolových cvičení,
 | 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 (prevaly, obraty, kotúle) 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 trampolínke
* úpolové cvičenia a hry zamerané na: • odpory
	+ pretláčanie
	+ preťahovanie
 |

**Športové činnosti pohybového režimu**

### TC: Manipulačné, prípravné a športové hry – 29 hodín

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| * charakterizovať základné pojmy

súvisiace s hrami,    * pomenovať základné herné činnosti jednotlivca,

    * vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,

 * aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,
* uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,
* zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,
* využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda,

voda),  | * základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok,

útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť * ihrisko (hrací priestor, hracia plocha),

stredová čiara * bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.)
* gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling
* hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami
* pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play
* pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných)
* prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis
* pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných

pohybových zručností rôzneho * charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)

  |

**Športové činnosti pohybového režimu**

### TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti – 5 hodín

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| * vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,

      * pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,

   * vykonať ukážku rytmických cvičení,

  * zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,
* zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,
* vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov

ľudových i moderných tancov, * uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a

dramatických hrách,      | * 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) * tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný,

polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba * rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo
* cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti
* tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na

správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách * tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov
* tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov
* aerobik, zumba, brušné tance a iné

formy cvičení s hudobným sprievodom * rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých

hudobných nástrojov  |
| -  | improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,  | * imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)
* 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 – 7 hodín

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| * postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela,

   * opísať základné spôsoby dýchania,

   * vykonať jednoduché strečingové cvičenia,

   * charakterizovať cvičenia z
 | * relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie automasáž a pod.)
* cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva

(svalové napätie a uvoľnenie) * aktivity zamerané na rozvoj dýchania,

dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách * naťahovacie (strečingové) cvičenia,
* kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia
* cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť) - rozvoj rovnováhových schopností:
 |
| psychomotoriky, vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,           - aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,  | -  | statickej rovnováhy (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej rozvoj (balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a pod.) * balansovanie s predmetmi

(žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.) cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí * 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.)  |

**Športové činnosti pohybového režimu**

### TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti - 8 hodín

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| * vymenovať základné druhy

realizovaných sezónnych pohybových aktivít, * zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít,
* uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách,
 | * základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe
* korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach
* lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké,
 |
| súťažiach, v škole i vo voľnom čase,        * bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,
* prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,
* vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.
 | skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe), odvrat, oblúky * 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 * 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 jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli  |

## Metódy a formy práce

Pri vyučovaní telesnej výchovy by sa mali využívať nasledovné: **metódy**:

* 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 heurestickou funkciou, samostatná práca žiakov,
* fixačné metódy: napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybové kontrastu, tiež herné a súťaživé metódy,
* diagnostické metódy: metódy pozorovania, testy, metódy rozhovoru. **formy práce:**
* ranné cvičenia (denne na začiatku 1. vyučovacej hodiny),
* telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín (denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť),
* rekreačné využívanie prestávok (denne predovšetkým cez veľkú prestávku využívať možnosti školského dvora, telocviční, voľných priestorov ap.). V prípade nepriaznivého počasia (nedá sa ísť von, v triedach a na chodbách je vydýchaný vzduch) zabezpečiť potrebu okysličovania organizmu 2 – 3 minútovými aktivizačnými cvičeniami na začiatku vyučovacích hodín,
* vyučovacia hodina telesnej výchovy (hlavná organizačná forma),
* pohybové aktivity v školskom klube (ako dôležitá súčasť popoludňajšie činnosti),
* záujmové krúžky na škole s pohybovým zameraním (výberová forma aktivít),
* školské športové súťaže – pravidelné i jednorazové,
* kurz základného plávania,
* škola v prírode (v rôznom ročnom období s aktívnym využitím sezónnych športových aktivít v prírode),
* cvičenia v prírode (2 x ročne v rozsahu po 4 hodiny v každom ročníku).

Keďže naša škola nemá vyhovujúce podmienky pre vytváranie špecializovaných oddelení pre žiakov zdravotne oslabených, nemôžeme realizovať povinné hodiny zdravotnej telesnej výchovy.

## Hodnotenie predmetu

Cieľom hodnotenia vzdelávacích výsledkov žiakov v škole je poskytnúť žiakovi a jeho rodičom spätnú väzbu o tom, ako žiak zvládol danú problematiku, v čom má nedostatky, kde má rezervy, aké sú jeho pokroky. Súčasťou je tiež povzbudenie do ďalšej práce, návod, ako postupovať pri odstraňovaní nedostatkov. Cieľom je zhodnotiť prepojenie vedomostí so zručnosťami a spôsobilosťami.

Budeme dbať na to, aby sme prostredníctvom hodnotenia nerozdeľovali žiakov na úspešných a neúspešných. Hodnotenie budeme robiť na základe určitých kritérií, prostredníctvom ktorých budeme sledovať vývoj žiaka. Základným dokumentom, ktorým sa budeme riadiť, sú Metodické pokyny na hodnotenie žiakov ZŠ č. 22/2011. V triedach, v ktorých je väčší počet žiakov zo SZP učiteľ prihliada na túto skutočnosť. Môže znížiť obsah učiva (maximálne 10 %). Musí byť však zachovaný predpísaný tematický obsah.

Hodnotenie žiakov prvého ročníka v priebežnom aj celkovom hodnotení je slovné.

Hodnotenie má motivačný charakter, preto využívame hlavne pozitívne hodnotenie - **pochvala, povzbudenie, pohladenie**. Zohľadňujú sa vekové a individuálne osobitosti žiaka s prihliadaním na jeho momentálnu psychickú i fyzickú disponovanosť.

 Na vysvedčení sa hodnotí slovne stupňami:

 a) dosiahol veľmi dobré výsledky,

1. dosiahol dobré výsledky,
2. dosiahol uspokojivé výsledky,
3. dosiahol neuspokojivé výsledky.

Odmenou za usilovnosť žiaka je pozitívna pečiatka. Zo všetkých predmetov píše učiteľ priebežne, podľa potreby, krátke hodnotenie do zošita. Na vysvedčení v časti Slovný komentár zhodnotí celoročnú prácu žiaka (s dôrazom na kladnú motiváciu a na celkový osobnostný rast dieťaťa).

## Prierezové témy

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **prierezová téma**  | **tematický celok**  | **téma**  |
| **Osobnostný a sociálny**  | Manipulačné, prípravné a  | Pohybové hry vo voľnej  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **rozvoj žiaka**  | športové hry  | prírode Poradové a organizačné cvičenia Oboznámenie s pojmami pohybovej výchovy  |
| Pohybové hry: skákanie cez švihadlo Preťahovanie sa pomocou švihadla alebo lana Cvičenie s kruhmi  |
| Netradičné pohybové hry Pravidlá hry Súčinnosť v hre a disciplína počas hry  |
| Hry na rozvíjanie pohybových schopností Prípravné cvičenia Pohybové hry na rozvoj orientácie  |
| Pohybové hry s loptou Prípravné cvičenia s loptami Cvičenia s loptami: hádzanie a chytanie  |
| Pohybové hry na rýchlosť Pohybové hry na obratnosť - vpred alebo späť Kombinácia pohybových hier  |
| Cvičenia s ľahkými loptami  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Cvičenia s plnými loptami Prihrávky, kotúľanie a prenášanie lôpt  |
| Cvičenia s plnými loptami Hádzanie plných lôpt odspodu a obojručne Kotúľanie plných lôpt  |
| Prípravné cvičenia Zoznámenie sa s rôznymi druhmi lôpt Podávanie lôpt  |
| Loptová hra – vybíjaná Dodržiavanie pravidiel pri hre Vybíjaná na zmenšenom ihrisku  |
| **Ochrana života a zdravia**  | Základné pohybové zručnosti  | Pohybové hry z MŠ Bezpečnostné zásady v telocvični Oboznámenie s pojmami a štruktúrou hodín telesnej a športovej výchovy  |
| Prípravné hry s atletickými prvkami Rozcvička a strečingové cvičenia Oddychové cvičenia  |
| Nácvik správneho behu Rozcvičenie sa a zahriatie svalstva  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Oddychové a strečingové cvičenia  |
| Nácvik vysokého štartu Nácvik správneho držania tela Koordinácia pohybového aparátu pri behu  |
| Cvičenia na lavičkách Cvičenia s lavičkami Cvičenia v kombinácii s lavičkami a iným náčiním na rozvoj rovnováhy  |
| Cvičenia s využitím rôznych druhov chôdze  |
| Prípravné cvičenia na kladine Cvičenia na udržanie rovnováhy Cvičenia s využitím kladiny  |
| Poskoky a skoky na mieste Zoskoky z vyšších plôch Cvičenia s debničkami  |
| Manipulačné, prípravné a športové hry  | Pohybové hry: naháňačky Pohybové hry v telocvični, v ohraničenom priestore Sezónne pohybové hry  |
| Pohybové hry: skákanie cez švihadlo Preťahovanie sa pomocou  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | švihadla alebo lana Cvičenie s kruhmi  |
| Manipulačné hry s loptou, všeobecný základ Cvičenia s ľahkými loptami Manipulačné cvičenia s plnými loptami  |
| Loptová hra – vybíjaná Pravidlá hry Osvojenie si hry – vybíjaná na ihrisku  |
| Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti  | Pohyb v zimnej prírode Aktivity a hry so sánkami Pohybové hry na snehu  |
| Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry  | Dýchacie cvičenia Relaxačné cvičenia Cvičenia zamerané na obratnosť  |
| **Environmentálna výchova**  | Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti  | Pohyb v zimnej prírode Aktivity a hry so sánkami Pohybové hry na snehu  |
| Pohyb na ľade Kĺzanie a hry na ľade Korčuľovanie  |
| Pohyb v jarnej prírode Aktivity a hry na školskom ihrisku  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Vychádzka do prírody  |
| Pohyb v prírode Pohybové hry v prírode Turistika  |
| Turistika a pohyb v letnej prírode Chôdza po rôznych povrchoch Rýchla chôdza  |
| Turistika a pohyb v letnej prírode - na lúke Pešia turistika, chôdza v lese Prekonávanie terénnych prekážok  |
| **Mediálna výchova**  | Základné pohybové zručnosti  | Nácvik vysokého štartu Nácvik správneho držania tela Koordinácia pohybového aparátu pri behu  |
| Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry  | Pohybové cvičenia zamerané na koncentráciu  Pohybové cvičenia zamerané na pozornosť  Pohybové cvičenia zamerané na obratnosť  |
| Dýchacie cvičenia Relaxačné cvičenia Cvičenia zamerané na  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | obratnosť  |
| Strečingové cvičenia Dýchacie cvičenia Relax a oddych na žinenkách  |
| Hudobno-pohybové a tanečné činnosti   | Imitácia zvieracieho bálu Napodobňovanie pohybov zvierat Zvládanie tanečných prvkov  |
| Bežná chôdza, rýchla a pomalá Tanečná chôdza Štylizovaná chôdza  |
| **Multikultúrna výchova**  | Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry  | Pohybové cvičenia zamerané na koncentráciu  Pohybové cvičenia zamerané na pozornosť Pohybové cvičenia zamerané na obratnosť  |
| Hudobno-pohybové a tanečné činnosti   | Bežná chôdza, rýchla a pomalá Tanečná chôdza Štylizovaná chôdza  |
| **Dopravná výchova**  | Manipulačné, prípravné a športové hry  | Pohybové hry: naháňačky Pohybové hry v telocvični, v ohraničenom priestore Sezónne pohybové hry  |
| **Výchova k manželstvu a rodičovstvu**  | Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti  | Pohyb v zimnej prírode Aktivity a hry so sánkami  |
|  |  | Pohybové hry na snehu  |
| Pohyb na ľade Kĺzanie a hry na ľade Korčuľovanie  |
| Pohyb v jarnej prírode Aktivity a hry na školskom ihrisku Vychádzka do prírody  |
| Turistika a pohyb v letnej prírode Chôdza po rôznych povrchoch Rýchla chôdza  |
| Turistika a pohyb v letnej prírode - na lúke Pešia turistika, chôdza v lese Prekonávanie terénnych prekážok  |