

INOVOVANÉ UČEBNÉ OSNOVY- TELESNÁ VÝCHOVA

NÁZOV PREDMETU	TELESNÁ VÝCHOVA				
VZDELÁVACIA OBLASŤ	Zdravie a pohyb				
STUPEŇ VZDELANIA	ISCED 1				
VYUČOVACÍ JAZYK	slovenský				
FORMA ŠTÚDIA	denná				
ROČNÍK	1.-4. roč. ZŠ				
POZNÁMKA	povinný predmet				
DÁTUM POSLEDNEJ ZMENY					
ČASOVÁ DOTÁCIA					
	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	Spolu
iŠVP	2	2	2	2	8
iŠkVP	0	0	0	0	0
Spolu	2	2	2	2	8

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 A OBSAH 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, ovládajú elementárnu terminológiu, základné pravidlá hier a súťaží,

- 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,
- uplatňujú zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach,
- získajú elementárne poznatky o význame a možnosti aplikácie vo voľnom čase:
 - ✓ plávania, technike základných plaveckých zručností,
 - ✓ turistike a pohybe v letnej prírode, o význame turistiky, jej druhoch a spôsoboch (pešia turistika, cykloturistika),
 - ✓ pohybe v zimnej prírode, aktivitách a hrách so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu,
 - ✓ korčuľovania a pohybe na ľade,
- získajú elementárne poznatky o ľudskom tele (časti tela, vnútorné orgány) pri pohybovej činnosti,
- realizovať rôzne športy, ktoré im ich ohybnosť a telesné dispozície dovoľujú vyjadrovať pohybom a tancom svoje pocity, nálady pozitívne vnímajú spojenie slova, hudby a pohybu ako potrebnú súčasť pohybových činností človeka, pozitívne reagujú na partnerov v tanci i hre
- získajú základné vedomosti o športe, o efektívnom a zdravom využívaní voľného času, o známych športovcoch z blízkeho okolia, o športe vo svete, obci, regióne a ich prínose pre región,
- vedia posúdiť prejav spolužiaka pri športe, hodnotiť správanie, kvalitu športového výkonu spolužiaka i samého seba,
- vedia byť sebakritický pri svojom športovom výkone, vedia prijať prehru a neúspech v športových aktivitách, nevzdávať sa a byť vytrvalý, adekvátne reagovať pri víťazstve i prijať prehru s uznaním kvalít súpera, prejavíť empatiu, dodržiavať zásady fair-play pri realizovaných hrách,

- majú pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí.

ORGANIZAČNÉ METÓDY A FORMY

V primárnej edukácii je úlohou školy zabezpečiť komplexný pohybový režim žiakov danej školy. Pre splnenie všetkých cieľov telesnej výchovy je potrebné realizovať tieto organizačné formy:

- 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, 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),
- vyučovacia hodina integrovanej telesnej výchovy (so spoluúčasťou žiakov zdravých a zdravotne oslabených v tom istom rozsahu ako riadna telesná výchova),
- 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 (každoročne pre všetky ročníky ISCED 1 v časovom rozsahu 10 hodín ročne),
- kurz základného korčuľovania (každoročne pre všetky ročníky ISCED 1 v časovom rozsahu 6 hodín ročne),

- Škola v prírode (každoročne pre všetky ročníky ISCED 1),
- Didaktické hry v prírode (1 x ročne v rozsahu po 2 hodiny teórie, 4 hodiny praktických cvičení v každom ročníku),
- Cvičenia v prírode (2 x ročne- jesenné, zimné po 4 hodiny),
- Exkurzia na Dopravné ihrisko (1 x ročne v rozsahu po 2 hodiny v každom ročníku)

Učiteľ využíva rozličné vyučovacie metódy (napr. heuristickú, analyticko-syntetickú atď.) a rozmanité formy práce. Ich výber a použitie závisí od konkrétnych podmienok pri rešpektovaní zásady primeranosti veku.

Významné miesto má samostatná práca žiakov s dôrazom na diferencovanosť úloh a individuálny prístup učiteľa k žiakom. Ďalej je to práca v dvojiciach či skupinách, ktorá má byť účelná a má sa využívať funkčne. Dôležité je rozvíjať invenciu žiakov a využívať ich hravosť prostredníctvom didaktických hier.

Podľa vlastného uváženia s ohľadom na podmienky danej triedy si učiteľ **vyberá** priebežne vo všetkých ročníkoch a aplikuje tieto formy, metódy a prostriedky:

- **Formy:**
 - skupinová práca žiakov (kolektívne hry)
 - frontálna, hromadná práca (manipulácia s predmetmi)
 - práca vo dvojiciach
 - individuálna práca žiakov (rôzne formy výstupu podľa témy)
- **Metódy:**
 - motivačné: m. rozhovor, m. rozprávanie, m. demonštrácia, m. výzva, pochvala

- expozičné: výklad, vysvetľovanie, vyučovací rozhovor, prednášky, demonštrácia pohybu, činnosti, pozorovanie, manipulácia s predmetmi
- fixačné: skupinová diskusia, diskusia, rozprávanie, motorický tréning
- diagnostické a klasifikačné: m. pozorovania žiakov, klasifikačné metódy, slovné hodnotenie

KOMPETENCIE ŽIAKA

- **Komunikatívne a sociálno- interaktívne spôsobilosti**

Žiak na konci štvrtého ročníka vie/dokáže:

- vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity súvisiace s realizovanými pohybovými aktivitami,
- interaktívne a kreatívne reagovať na otázky súvisiace so športovou činnosťou,
- komunikovať o aktuálnych športových udalostiach v škole, obci, regióne ale i významných športových súťažiach a sviatkoch (OH, MS, ME ap.),
- sústredene počúvať svojho kamaráta, rešpektuje pravidlá rozhovoru,
- dodržiavať pravidlá vytvorené skupinou,
- vybrať najoptimálnejšie a najbezpečnejšie riešenie pri športovom výkone,
- vcítiť sa do pocitov zvieratá alebo rastliny, vnímať dianie okolo seba a reagovať naň svojim tanečným a pohybovým prejavom,
- formulovať svoj názor, argumentovať a verbálne i neverbálne vyjadriť pocity,
- reprodukovat' a interpretovať informácie zo športového zápasu, výkonu v materinskom jazyku,
- podať výklad a popis konkrétneho zápasu, športového výkonu,

- uplatňovať ústretovú komunikáciu pre vytváranie dobrých vzťahov so spoluhráčmi, trénermi, súperom a s ďalšími ľuďmi, s ktorými prichádza pri športovom výkone do kontaktu,
- určovať vážne nedostatky a kvality vo vlastnom športovom výkone a osobnostnom raste,
- stanovovať si ciele a priority podľa svojich osobných schopností, záujmov, športovej orientácie.

- **Intrapersonálne a interpersonálne spôsobilosti**

- Žiak na konci štvrtého ročníka vie/dokáže:**

- významne sa podieľať na stanovení zodpovedajúcich krátkodobých cieľov, ktoré smerujú k zlepšeniu vlastnej výkonnosti,
- samostatne predkladať jednoduché návrhy,
- overovať a interpretovať získané údaje,
- rozvíjať vlastnú aktivitu, samostatnosť, sebapoznanie, sebadôveru ,
- plniť úlohy smerujúce k daným cieľom formou využívania sebakontroly, sebaregulácie, sebahodnotenia a vlastného rozhodovania,
- primerane rozdeľovať jednotlivé kompetencie pri športovej hre pre ostatných členov tímu a posudzovať spoločne s učiteľom a s ostatnými, či sú schopní určené kompetencie zvládnuť,
- samostatne športovať a zapájať sa do kolektívnych športov, riadiť jednoduchšie športové výkony v menšom kolektíve, niesť zodpovednosť aj za výkon druhých,
- určovať vážne nedostatky a kvality vo vlastnom športovom výkone, a osobnostnom raste,
- stanovovať si ciele a priority podľa svojich osobných schopností, záujmov, športovej orientácie,
- overovať získané poznatky, kriticky posudzovať názory, postoje a správanie druhých, prispievať k vytváraniu ústretových medziľudských vzťahov, predchádzať osobným konfliktom.

- **Schopnosť tvorivo riešiť problémy**

Žiak na konci štvrtého ročníka vie/dokáže:

- aktívne využívať informácie zo školskej telesnej výchovy vo voľnom čase,
- mať záujem (byť motivovaný) o ďalšie vzdelávanie sa v oblasti športu na odstránenie a predchádzanie problémom pri športovaní využívať za týmto účelom rôzne všeobecne platné pravidlá pre jednotlivé hry a športy,
- získať samostatným štúdiom všetky nové informácie z oblasti športu,
- zhodnotiť význam rozmanitých informácií, samostatne zhromažďovať informácie, vytriediť a využiť len tie, ktoré sú pre objasnenie problému najdôležitejšie,
- určovať najzávažnejšie problémy pri športových hrách, zvažovať rôzne možnosti riešenia, ich klady a zápory v danom výkone aj v dlhodobějších súvislostiach, stanoviť kritériá pre voľbu konečného optimálneho riešenia,
- vybrať vhodné a bezpečné postupy a dodržiavať ich,
- poskytovať ľuďom informácie o športovom stretnutí, zápase, hre (oznamovanie, rozprávanie,),
- spolupracovať pri riešení problémov so spoluhráčmi .

- **Podnikateľské spôsobilosti**

Žiak na konci štvrtého ročníka vie/dokáže:

- poznať princípy odmeňovania a oceňovania aktívnych športovcov,
- využívať zásady konštruktívnej kritiky, vedieť primerane kritizovať, ale aj znášať prehru,
- pri kolektívnych športoch ovplyvňovať druhých a koordinovať ich úsilie, rýchle sa rozhodovať a prijímať opatrenia,
- pri uplatňovaní športovej taktiky myslieť systémovo a komplexne,

- pri kolektívnom aj samostatnom športovom výkone rešpektovať právo na prehru ale aj zodpovednosť,
- sledovať a hodnotiť vlastný úspech, prijímať hodnotenie výsledkov svojho športového výkonu zo strany spoluhráčov, súperov, učiteľov a spolužiakov,
- pri kolektívnych športoch pri komunikácii robiť aj nepopulárne, ale správne opatrenia a rozhodnutia,
- mať zodpovedný postoj k svojmu ďalšiemu športovaniu, uvedomovať si význam celoživotného športovania a zdravého životného štýlu,
- s kamarátmi realizovať aj vo voľnom čase naučené pohybové hry a športové aktivity v rôznom prostredí,
- byť iniciatívny pri aplikácii pohybových činností do svojho vlastného denného režimu.

- **Spôsobilosť využívať informačné technológie**

- **Žiak na konci štvrtého ročníka vie/dokáže:**

- vyhľadávať vhodné informačné zdroje a potrebné informácie aj na internete, využiť ich vo svojej športovej príprave.

- **Spôsobilosť byť demokratickým človekom**

- **Žiak na konci štvrtého ročníka vie/dokáže:**

- vytvoriť si vlastnú identitu (nájsť si svoje miesto) pri aktívnej športovej činnosti – svojej účasti na nej v rámci skupiny, tímu ap.,
- rešpektovať práva i povinnosti (svoje i iných) pri realizovaných športových aktivitách,
- kooperovať pri športových aktivitách,
- byť tolerantný pri iných názoroch na riešenie aktuálneho problému súvisiaceho so športovou aktivitou a zároveň asertívny pri nastoľovaní svojich požiadaviek a formulovaní svojich názorov,
- uvedomiť si a rešpektovať, že telesné, citové, rozumové i vôľové zložky osobnosti sú rovnocenné a vzájomne sa dopĺňajú,

- konať zodpovedne, samostatne a iniciatívne pri individuálnom i kolektívnom športe,
- poznať a rešpektovať, že neexistuje iba jeden pohľad na svet ,akceptovať názor spolužiakov,
- uvedomiť si, že rozhodnutia ktoré vykonajú jednotlivci alebo členovia skupiny, budú mať vplyv na konečný športový výkon,
- chápať pojmy fair - play, ľudské práva a zodpovednosť, aplikovať ich pri športoch kolektívnych i individuálnych,
- byť vytrvalý, nevzdávať sa, primerane kritizovať, jasne sa stavať k problémom, rýchlo sa rozhodovať, byť dôsledný, inšpirovať svojimi výkonmi druhých.

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 udržujú si osobnostnú integritu, pestujú kvalitné medziludské 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 vplývajú, 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. Viest' žiakov k adekvátnemu zaobchádzaniu s médiami a ich produktmi (efektívne využívať PC programy a internet vo voľnom čase, vyhľadávať aktuálne športové informácie).

Multikultúrna výchova

Viest' 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. V rámci telesnej výchovy tieto ciele rozvíjať pri súťažiach, LVK, hodinách korčuľovania, exkurzie na Dopravné ihrisko.

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.

Prierezovú tému napĺňa obsah :

- riešenie mimoriadnych situácií - civilná ochrana,

- zdravotná príprava,
- pohyb a pobyt v prírode.

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.

MEDZIPREDMETOVÉ VZŤAHY

TEV integruje niektoré poznatky a procesy iných predmetov, vo vizuálnom vyjadrovaní možno nachádzať analógie nielen s vyjadrovacími prostriedkami iných umení (hudba, literatúra, dramaticko-pohybové umenie) ale aj s mnohými prírodnými javmi, matematickými postupmi a podobne. Preto môže TEV vytvárať veľmi prospešnú platformu aj pre zdanlivo vzdialené predmety a posilňovať medzipredmetové vzťahy. Vyučovanie TEV je úzko späté s danými predmetmi : HUV, SJL, VLA, PDA, MAT.

HODNOTIACI SYSTÉM ŽIAKOV V PREDMETE

- 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.
- Žiak je z predmetu skúšaný prakticky najmenej štyrikrát v polročnom hodnotiacom období.
- 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 známami.

Stupeň klasifikácie	Klasifikačná stupnica Opis kritérií	Poznámka
1	<ul style="list-style-type: none"> • Žiak spĺňa kritériá na vynikajúcej úrovni: • Vytvoril si elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach a pohybovou činnosťou prispieva k optimálnemu stupňu rozvíjania svojej osobnosti ako celku i po stránke kognitívnej, emocionálnej, sociálnej, morálnej, • vníma zdravie a pohybovú aktivitu ako nevyhnutnú súčasť formovania vlastného zdravého životného štýlu a jeho uplatňovania v každodennom živote. • Osvojil si elementárne pohybové zručnosti a pohybové návyky súvisiace so základnými lokomóciami, má optimálne primerane veku rozvinuté pohybové schopnosti, preukazuje elementárne vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu pri realizácii pohybových činností, • prejavuje záujem o pohybové činnosti, aplikuje ich v každodennom živote, 	proporcie medzi jednotlivými kritériami zvažuje učiteľ podľa individuálnych daností žiaka

	<ul style="list-style-type: none"> • Formuje si hudobno-pohybové zručnosti, cit pre krásu , estetiku a empatiu, • žiak preukazuje vedomosti z oblasti športu primerané edukačným úlohám, 	
2	<ul style="list-style-type: none"> • Žiak v podstate spĺňa kritériá prvého stupňa hodnotenia, ale je menej samostatný, iniciatívny a športovo zdatný, • Žiak realizuje edukačné úlohy priemerne, chýba mu iniciatívnosť, tvorivosť, tolerancia, nerozširuje svoju flexibilitu, ohybnosť, neosvojuje si nové športy a športové disciplíny, podlieha predsudkom a stereotypom. 	
3	<ul style="list-style-type: none"> • Žiak realizuje edukačné úlohy na priemernej úrovni, bez vlastného vkladu, s ťažkosťami aplikuje získané zručnosti a v jednotlivých športových disciplínach a športoch. 	
4	<ul style="list-style-type: none"> • Žiak realizuje edukačné úlohy na nízkej úrovni, bez vlastného vkladu, s ťažkosťami aplikuje získané zručnosti a v jednotlivých športových disciplínach a športoch. 	
5	<ul style="list-style-type: none"> • Žiak nespĺňa kritériá, nemá záujem o športové aktivity, neguje vyučovací proces, nezapája sa do individuálnych ani kolektívnych športov ani hier. 	používať stupeň len vo výnimočných prípadoch

UČEBNÉ ZDROJE

- **Odborná literatúra:**

S. Kršjaková: Poradové cvičenia a organizácia žiakov a činností v rôznom priestore

J. Sivák a kol.: Metodická príručka TV pre 1. stupeň

Alexovičová, T.: Dopravná výchova v praxi, Bratislava : MPC 2011

Ladányi, J. – Alfodyová, I.: Dopravná výchova pre 1. - 9. ročník základnej školy. Bratislava. Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky dňa 13.7. 2007 rozhodnutím číslo CD-2007-13342/27070-1:091 s platnosťou od 1. septembra 2007

Knihy a encyklopédie.

- **Webové stránky:**

- www.zborovna.sk

- www.infovekacik.sk

- www.bezkriedy.sk

- **Didaktická technika a materiálne výučbové prostriedky:**

- Počítač, notebook, CD - prehrávač, dataprojektor, Interaktívna tabuľa
- Nahrávky, DVD, CD, plagáty, edukačné CD
- Nápovedné obrázky s metodikou správneho vykonávania pohybov
- PowerPoint prezentácie
- Výukové CD TEV pre 1.stupeň ZŠ
- Interaktívne cvičenia
- Telovýchovné náradie a náčinie

OBSAH VZDELÁVANIA

1. ročník		
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
<p>Zdravie a zdravý životný štýl (6 hodiny)</p>	<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,
<p>Základné pohybové zručnosti (14 hodín)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poradové cvičenie (základné povel, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, rad (dvohrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh) • Prípravné hry s atletickými prvkami (štafetové hry a súťaže) • Atletika <ul style="list-style-type: none"> - Bežecká abeceda, vysoký štart, nízky štart, rýchly beh, vytrvalostný beh - skok do diaľky z miesta - hod kriketovou loptičkou - rýchly beh na 20, 30 m 	<ul style="list-style-type: none"> - základné povel, pokyny, signály, povel 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 kriketovou loptičkou, techniku hodu,

	<ul style="list-style-type: none"> • Akrobacia <ul style="list-style-type: none"> - váľanie bokom, plazenie, stoj zo sedu, kľaku, drepu, bez pomoci rúk - pohybové zručnosti na zvládnutie kotúľov 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 (11hodín)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry – na rozvíjanie rýchlostných schopností <ul style="list-style-type: none"> - s loptou - na rozvíjanie obratnostných schopností - naháňачky - zdokonalenie skokov, behov - kruhové - na rozvíjanie bežeckých schopností • Preteky družstiev • Športové hry – manipulácia s loptou • Cvičenia s riekankami • Motivované pohyby 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - 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,
<p>Hudobno – pohybové a tanečné činnosti (7 hodín)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hudobno – pohybová hra • Rytmická gymnastika • Základné cvičenia napätia a uvoľňovania svalov • Jednoduché tanečné hry • Tanečné kroky 	<ul style="list-style-type: none"> - napodobňovať pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), - pohybovo improvizovať na hudobné motívy, alebo zadané témy, - tanečne improvizovať na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb, - správne technicky predvádza rytmické cvičenia, tanečné kroky, motívy v rôznych obmenách, - 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,

<p>Psycho- motorické a zdravotne orientované cvičenia a hry (8 hodín)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prípravné cvičenia • Striedanie napätia a uvoľňovania svalov • Dýchacie cvičenia • Koordináčné 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, - naťahovacie (strečingové) cvičenia, - cvičenia na rozvoj flexibility, - cvičenia na rozvoj rovnovážových 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.), - 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,
<p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (20 hodín)</p>	<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"> - cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, - skoky do vody z rôznych polôh, - techniku jedného plaveckého spôsobu, - chôdzu a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu, - korčuľovanie – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch, - turistika - jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí.

2. ročník		
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Zdravie a zdravý životný štýl (6 hodín)	<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 cvičenia- pomoc a záchrana pri cvičení • Zásady správneho držania tela- správne držanie tela v stoji, 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, pobyt 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,
Základné pohybové zručnosti	<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, 	<ul style="list-style-type: none"> - poradové cvičenia, pokyny, signály, povely pri nástupe, nástupové a pochodové tvary, - uplatňovať základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach. základy atletických disciplín: bežeckú abecedu, techniku behu, techniku vysokého a nízkeho štartu, rýchly, vytrvalostný beh, hod kriketovou loptičkou, techniku skoku do diaľky z miesta,

<p>(14 hodín)</p>	<p>polkruh)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hry s atletickými prvkami (štafetové hry a súťaže) Štafetové výbehy • Atletika: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - kotúle vpred, vzad - váľanie bokom, plazenie, stoj zo sedu, kľaku, drepu, bez pomoci rúk 	<ul style="list-style-type: none"> - základy správnej techniky gymnastických 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 hodín)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry – na úvodnú časť hodiny, s loptou, rozvíjajúce pohybové schopnosti • Pohybové hry: <ul style="list-style-type: none"> - na rozvíjanie bežeckých schopností, na zohriatie organizmu - na rozvíjanie obratnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - základné pravidlá realizovaných hier, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, - správnu techniku základných herných činností realizovaných hier, uvedomiť význam jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností, význam hier pre zábavu i zdravie, - 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

	<ul style="list-style-type: none"> • Preteky družstiev • Športové hry- manipulácia s loptou, dribling • Súťaživé hry • Cvičenia s riekankami • Motivované pohyby 	<p>elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, plaveckých ap.), prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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),
<p>Hudobno – pohybové a tanečné činnosti (7 hodín)</p>	<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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, - klásať akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav). - poznať pohybové 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 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. - 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,
<p>Psycho- motorické</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prípravné cvičenia • Hry na striedanie napätia a uvoľňovania svalov • Kompenzačné cvičenia 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), - správne pomenováva základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z

<p>a zdravotne orientované cvičenia a hry (8 hodín)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koordináčné cvičenie • Dýchacie cvičenia • Kondičné cvičenia • Relaxačné cvičenia • Cvičenia s riekankami 	<p>oblasti psychomotoriky,</p> <ul style="list-style-type: none"> - správne vykonávať základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách, - uplatňovať prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry, - koordinovať jednotlivé pohyby tela, rýchle a správne reagovať na podnety od začiatku do skončenia činnosti, - 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,
<p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (20 hodín)</p>	<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) • 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) • 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 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.

	buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí • Sezónne pohybové činnosti (jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli)	
--	---	--

3. ročník		
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Zdravie a zdravý životný štýl (4 hodiny)	<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 	Žiak má na konci 3. ročníka vedieť, poznať: <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,

<p>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</p> <p>(4 hodiny)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<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,
<p>Základné pohybové zručnosti</p> <p>(12 hodín)</p>	<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 	<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 ovládať techniku prihrávky so zámerom na presnosť. - 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,

	<ul style="list-style-type: none"> • Kondičné cvičenia <ul style="list-style-type: none"> - cvičenia s plnými loptami, cvičenia so švihadlom, využitie rebrín a kladiny • Základy športových hier (držanie lopty) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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,
<p>Manipulačné, prípravné a športové hry (11 hodín)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry • Základy športových hier <ul style="list-style-type: none"> - malá štafeta s loptou, horná prihrávka - vedenie lopty - prehadzovaná, vybíjaná • Hry s loptami • Štafetové hry <p>Držanie lopty, nadhadzovanie, chytanie a podávanie lopty.</p> <p>Oboznámiť sa s princípom hornej prihrávky jednoruč na mieste i za pohybu.</p> <p>Prehadzovaná</p> <p>Vybíjaná</p>	<ul style="list-style-type: none"> - používať elementárne prvky a pravidlá športových hier, - 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,

<p style="text-align: center;">Hudobno – pohybové a tanečné činnosti (7 hodín)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Základy športovej gymnastiky <ul style="list-style-type: none"> - prípravné cvičenia na rozvoj sily a obratnosti - prípravné cvičenia na rozvoj rovnováhy - kotúľ vpred, kotúľ vzad - nácvik stojky na rukách - akrobatické kombinácie • Rytmická gymnastika (priestorové cítenie, pohybová predstavivosť) • Rytmická gymnastika a tanec • Akrobacia <p>Praktizovať akrobatické kombinácie kotúľov, stojov, obratov, rovnovážnych výdrží, poskokov a skokov, prísunný krok, ľudový tanec</p>	<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 správneho nácviku stojky, - 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,
<p style="text-align: center;">Psycho- motorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relaxačné cvičenia na rozvíjanie správneho držania tela a správneho dýchania • Cvičenia napätia a uvoľnenia svalov • Pohybové cvičenia zamerané 	<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 schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách, - uplatňovať prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry,

<p>(8 hodín)</p>	<p>na koncentráciu 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 <p>Názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela</p>	<ul style="list-style-type: none"> - využívať jednoduché testy na posudzovanie svojej flexibility, držania tela, dýchania,
<p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (20 hodín)</p>	<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) 	<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.

	<ul style="list-style-type: none"> • Pohyb na ľade <ul style="list-style-type: none"> - Kĺzanie a hry na ľade - Turistika - Korčuľovanie - Bicyklovanie • Loptové hry 	
--	--	--

4. ročník		
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard
Zdravie a zdravý životný štýl (4 hodiny)	<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, 	Žiak má na konci 4. ročníka vedieť, poznať: <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 pohybu a športových aktivít v rámci rekreácie, voľného času, relaxu, vedieť rozlíšiť odpočinok od záťaže,

	spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)	
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (4 hodiny)	<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,
Základné pohybové zručnosti (12 hodín)	<ul style="list-style-type: none"> • Základné povelý, 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 	<ul style="list-style-type: none"> - základné povelý 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 povelý a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, - používať základné povelý a správne na ne reagovať pohybom,

	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (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.) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 prednoženia z rozbehu 12-16 m, skok do výšky ľubovoľnou technikou, - 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,
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> - odpory - pretláčanie - preťahovanie 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 skokov,
<p>Manipulačné, prípravné a športové hry (11 hodín)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry • Prípravné športové hry - basketbal, futbal, hádzaná 	<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 (gymnastických, atletických, plaveckých ap.), prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis. - si vytvárať 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 –</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Priestorovo orientačné 	<ul style="list-style-type: none"> - primerane veku a svojim schopnostiam ovláda správne technicky vykonávať

<p>pohybové a tanečné činnosti (7 hodín)</p>	<p>rytmické schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základné rytmické a tanečné cvičenia • Tvorivá improvizácia 	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> - základné poznatky o význame pohybovej kultúry (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností, - dbá na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav), - zákl. pohybové 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 jednoduchých hudobných nástrojov, pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy, - 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, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach, - udržiavať rovnováhu, koordináciu, - prísuvný krok, polkový a valčíkový krok, - rozvíjať takt prostredníctvom rytmických cvičení, - štylizované tanečné kroky – valašský odzemok a karičku,
<p>Psycho- motorické a zdravotne orientované cvičenia a hry (6 hodín)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Koordináčne cvičenia a hry, relaxačné aktivity zamerané na rozvíjanie dýchania, natáhovacie 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 cieľného 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: koordináčne cvičenia a hry, relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry, aktivity zamerané na rozvoj dýchania, natáhovacie (strečingové) cvičenia, cvičenia na rozvoj flexibility, - správne pomenovávať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z

		<p>oblasti psychomotoriky,</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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,
<p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (20 hodín)</p>	<p>Plávanie, turistika, korčuľovanie, sánkovanie, lyžovanie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - základy elementárnych pohybových zručností súvisiacich s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním a i.) a vnímať ich význam v živote i športe, - 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 terénu, - jazdu, hry a súťaže na kolobežke, bicykli, - korčuľovanie – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach. - 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.