

# INOVOVANÉ UČEBNÉ OSNOVY PRE PREDMET

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

VYUČOVACÍ JAZYK	SLOVENSKÝ JAZYK
VZDELÁVACIA OBLASŤ	ZDRAVIE A POHYB
PREDMET	TELESNÁ VÝCHOVA
SKRATKA PREDMETU	TSV
ROČNÍK	TRETÍ
ČASOVÁ DOTÁCIA	2 HODINY TÝŽDENNE 66 HODÍN ROČNE
MIESTO REALIZÁCIE	TELOCVIČNA 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 nevyklučuje 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 %), 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.

## **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 adekvátne ústny a písomný prejav situácii a účelu komunikácie,
- efektívne využíva dostupné informačno-komunikačné technológie,
- vie prezentovať sám seba a výsledky svojej práce 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 úroveň 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 – 4 hodiny

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- identifikovať znaky zdravého životného štýlu,</li> <li>- rozlišovať zdravú a nezdravú výživu,</li> <li>- rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka,</li> <li>- vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka,</li> <li>- rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu,</li> <li>- dodržiavať hygienické požiadavky pri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaž, práca a odpočinok v dennom režime) význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti</li> <li>- negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka</li> <li>- význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia</li> <li>- spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom</li> <li>- hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad</li> </ul>

<p>vykonávaní pohybovej činnosti,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení,</li> <li>- opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí,</li> <li>- popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách,</li> <li>- aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení</li> <li>- prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci</li> <li>- 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</li> <li>- pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</li> </ul>
---	---

### Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť – 4 hodiny

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin,</li> <li>- individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť</li> <li>- 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</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,</li> <li>- rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži,</li> <li>- využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> </ul>
---	--

## Športové činnosti pohybového režimu

### TC: Základné pohybové zručnosti – 22 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,</li> <li>- používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad</li> <li>- rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh,</li> <li>- jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív</li> <li>- na značky, čiara, priestor, ihrisko</li> <li>- cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore</li> <li>- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li>   <li>- pomenovať základné pohybové zručnosti,</li>   <li>- zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hod tenisovou loptičkou,</li>   <li>- pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí,</li>   <li>- zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov,</li>   <li>- vykonať ukážku z úpolových cvičení,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.</li> <li>- bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru</li> <li>- hod loptičkou, hod plnou loptou,</li> <li>- skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta</li> <li>- pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha</li> <li>- cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné</li> <li>- cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) stojka na lopatkách, stojka na hlave</li> <li>- cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.)</li> <li>- cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy)</li> <li>- preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne</li> <li>- úpolové cvičenia a hry zamerané na: <ul style="list-style-type: none"> <li>• odpory</li> <li>• pretláčanie</li> <li>• preťahovanie</li> </ul> </li> </ul>
---	--



## Športové činnosti pohybového režimu

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry – 18 hodín

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

<p>hrách realizovaných vo výučbe,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda),</li> </ul>	<p>pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)</p>
---	---

## Športové činnosti pohybového režimu

### TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti – 10 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,</li> <li>- pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,</li> <li>- vykonať ukážku rytmických cvičení,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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)</li> <li>- tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba</li> <li>- rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo</li> <li>- cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti</li> <li>- tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- zladit' pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,</li> <li>- zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,</li> <li>- vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov,</li> <li>- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách,</li>   <li>- improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov</li> <li>- tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov</li> <li>- aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom</li> <li>- rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov</li> <li>- imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka) <ul style="list-style-type: none"> <li>- tanečná improvizácia</li> </ul> </li> <li>- pohybová improvizácia na hudobné motívy alebo zadané témy</li> <li>- tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb <ul style="list-style-type: none"> <li>- pantomíma</li> </ul> </li> </ul>
--	---

### Športové činnosti pohybového režimu

#### TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry – 6 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>- postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)</li> <li>- cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- opísať základné spôsoby dýchania,</li>   <li>- vykonať jednoduché strečingové cvičenia,</li>   <li>- charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,</li> </ul>	<p>(svalové napätie a uvoľnenie)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách</li> <li>- natáhovacie (strečingové) cvičenia,</li> <li>- kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť)</li> </ul> </li> <li>- rozvoj rovnovážových schopností: 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.) <ul style="list-style-type: none"> <li>- balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.)</li> </ul> </li> <li>- cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí <ul style="list-style-type: none"> <li>- cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety)</li> </ul> </li> <li>- psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)</li> </ul>
--	---

- aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,	
---	--

## Športové činnosti pohybového režimu

### TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti – 2 hodiny

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,</li> <li>- zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít,</li> <li>- uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase,</li>   <li>- bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,</li> <li>- prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,</li> <li>- vysvetliť význam a zásady ochrany</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe</li> <li>- korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch</li> <li>- lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnicí), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe), odvrat, oblúky</li> <li>- 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</li> <li>- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby</li> </ul>

<p>prírody počas pohybových aktivít v nej.</p>	<p>vzhľadom na povrch a terén, turistika - jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli.</p>
--	---

## 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 heuristickou 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 populudňajšie 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.

V 3. ročníku je predmet klasifikovaný.

Učiteľ je povinný viesť evidenciu o každej klasifikácii žiaka.

Prospech z jednotlivých vyučovacích predmetov sa na vysvedčení pre 3. ročník základnej školy bude hodnotiť známku týmito stupňami:

### **Stupeň 1 (výborný)**

Žiak ovláda poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a vie ich pohotovo využívať pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach. Samostatne a tvorivo uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí. Jeho ústny aj písomný prejav je správny, výstižný. Grafický prejav je estetický. Výsledky jeho činností sú kvalitné až originálne.

### **Stupeň 2 (chválitebný)**

Žiak ovláda poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a vie ich pohotovo pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach. Uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí samostatne a kreatívne alebo s menšími podnetmi učiteľa. Jeho ústny aj písomný prejav má občas nedostatky v správnosti, presnosti a výstižnosti.

### **Stupeň 3 (dobrý)**

Žiak má v celistvosti a úplnosti osvojené poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a pri ich využívaní má nepodstatné medzery. Má osvojené kľúčové kompetencie, ktoré využíva pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach s menšími nedostatkami. Na podnet učiteľa uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí. Podstatnejšie nepresnosti dokáže s učiteľovou pomocou opraviť. V ústnom a písomnom prejave má častejšie nedostatky v správnosti, presnosti, výstižnosti. Grafický prejav je menej estetický. Výsledky jeho činností sú menej kvalitné.

### **Stupeň 4 (dostatočný)**

Žiak má závažné medzery v celistvosti a úplnosti osvojenia poznatkov a zákonitostí podľa učebných osnov ako aj v ich využívaní. Pri riešení teoretických a praktických úloh s uplatňovaním kľúčových kompetencií sa vyskytujú podstatné chyby. Je nesamostatný pri využívaní poznatkov a hodnotení javov. Jeho ústny aj písomný prejav má často v správnosti, presnosti a výstižnosti vážne nedostatky. V kvalite výsledkov jeho činností sa prejavujú omyly, grafický prejav je málo estetický. Vážne nedostatky dokáže žiak s pomocou učiteľa opraviť.

### **Stupeň 5 (nedostatočný)**



Žiak si neosvojil vedomosti a zákonitosti požadované učebnými osnovami, má v nich závažné medzery, preto ich nedokáže využívať. Pri riešení teoretických a praktických úloh s uplatňovaním kľúčových kompetencií sa vyskytujú značné chyby. Je nesamostatný pri využívaní poznatkov, hodnotení javov, nevie svoje vedomosti uplatniť ani na podnet učiteľa. Jeho ústny a písomný prejav je nesprávny, nepresný. Kvalita výsledkov jeho činností a grafický prejav sú na nízkej úrovni. Vážne nedostatky nedokáže opraviť ani s pomocou učiteľa.

Hodnotenie telesnej a športovej výchovy má výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku, pričom vychádza zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platné pre celú školskú telesnú výchovu.

Žiaci sú hodnotení slovne a písomne, hodnotenie je komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti. Hlavným kritériom hodnotenia je individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale aj angažovanosť v telesnej a športovej výchove/telesnej výchove. V smere k žiakovi prevláda pozitívne hodnotenie.

**Kritériá na priebežné hodnotenie požadovanej intenzity reálneho postoja žiakov k vlastnému zdraviu:**

- dosiahnutá úroveň, rozsah a kvalita osvojenia poznatkov a vedomostí v príslušnej oblasti (zdravoveda – hygiena, životospráva),
- reálne prejavovaný záujem a aktivita v starostlivosti o hygienu tela, odevu, ale i hygienu prostredia,
- primeraná angažovanosť i aktivita na hodinách telesnej výchovy,
- primeraná ostražitosť v priebehu telovýchovnej činnosti a pri rizikových formách telovýchovnej aktivity,
- primeraná frekvencia a objem pohybovej aktivity v režime dňa, ale aj jej cieľavedomé vyhľadávanie a využívanie

## **Výborný**

Žiak si osvojí hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má pekné držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné. Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

## **Chválitebný**

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní tela má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné (s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.

## **Dobry**

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybne orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhraný postoj.

## **Dostatočný**

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

## **Nedostatočný**

Žiakove vedomosti a zručnosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

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

## **Prierezové témy**

<b>Prierezová téma</b>	<b>Tematický celok</b>	<b>Téma</b>
<b>Osobnostný a sociálny rozvoj</b>	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Poradové a organizačné cvičenia
	<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>	Ukázať správne technické prevedenie rôznych druhov štartu
	<b>Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	Manipulačné hry - držanie lopty, manipulačná činnosť s loptou
	<b>Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</b>	Psychomotorické hry
	<b>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	Rytmické cvičenia
	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Elementárne zručnosti z akrobacie – kotúľ vpred
	<b>Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	Pohybové hry - hráč, spoluhráč, súper, pravidlá hry
	<b>Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	Pohybové hry - význam jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností
	<b>Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	Manipulačné hry – loptové hry
	<b>Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	Športové hry - vedenie lopty, prihrávky, kôš
	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Rozvoj základných lokomócií - beh, štart
<b>Výchova k manželstvu a rodičovstvu</b>	<b>Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	Pohybové hry - na rozvoj sily a obratnosti
	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Elementárne zručnosti z akrobacie – kotúľ vzad
	<b>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	Tanec
	<b>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	Tanečný krok

<b>Environmentálna výchova</b>	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Rozvoj základných lokomócií - skok do diaľky
	<b>Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	Pohybové hry - hráč, spoluhráč, súper, pravidlá hry
	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Elementárne zručnosti z akrobacie - rebriny
	<b>Zdravie a zdravý životný štýl</b>	Psychomotorické hry
	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Rozvoj základných lokomócií - hod
<b>Mediálna výchova</b>	<b>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	Rytmické cvičenia
	<b>Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</b>	Psychomotorické hry
	<b>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	Pohybová tvorivosť
	<b>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	Tanec
	<b>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	Pohybová tvorivosť – tanečná improvizácia
<b>Multikultúrna výchova</b>	<b>Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	Manipulačné hry - prihrávka trčením jednoruč
	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Elementárne zručnosti z akrobacie - kotúl' vpred
	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Elementárne zručnosti z akrobacie - rebriny
	<b>Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</b>	Psychomotorické hry
	<b>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	Fantázia pri pohybovej činnosti

	<b>činnosti</b>	
	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Rozvoj základných lokomócií – beh, štart
	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Rozvoj základných lokomócií - skok do diaľky z rozbehu
	<b>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	Pohybová tvorivosť – tanečná improvizácia
<b>Regionálna výchova a ľudová kultúra</b>	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Elementárne zručnosti z akrobacie – kotúľ vzad
	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Elementárne zručnosti z akrobacie – kotúľ vzad
<b>Ochrana života a zdravia</b>	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Poradové a organizačné cvičenia
	<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>	Ukázať správne technické prevedenie rôznych druhov štartu
	<b>Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</b>	Psychomotorické hry
	<b>Zdravie a zdravý životný štýl</b>	Psychomotorické hry - relaxačné cvičenia a hry
	<b>Základné pohybové zručnosti</b>	Elementárne zručnosti z akrobacie - rebriny
	<b>Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	Športové hry - vedenie lopty, prihrávky, kôš
	<b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b>	Elementárne zručnosti z akrobacie - rozbeh, odraz, doskok
<b>Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke</b>	<b>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b>	Pohybové hry v prírode na rozvoj reakcie
	<b>Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	Pohybové hry - hráč, spoluhráč, súper, pravidlá hry
	<b>Manipulačné, prípravné a</b>	Športové hry - dribling, vedenie

	<b>športové hry</b>	lopty
	<b>Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	Manipulačné hry - prihrávka trčením obojruč

## **Učebné zdroje**

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

odborné publikácie k daným témam
webové stránky s témou telesnej výchovy
materiálno-technické a didaktické prostriedky

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