

## Učebné osnovy

Názov predmetu	<b>Telesná a športová výchova</b>			
Názov ŠVP	Primárne vzdelávanie – 1. stupeň základnej školy			
Názov ŠkVP	Škola pre život			
Stupeň vzdelania	Primárne vzdelanie			
Forma štúdia	Denná			
Vyučovací jazyk	Slovenský jazyk			
<b>Časový rozsah výučby</b>				
<b>Ročník</b>	<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>	<b>4.</b>
Rozsah výučby ŠVP	2	2	2	2
Rozsah výučby ŠkVP	0	0	0	0
Spolu týždenne	2	2	2	2
<b>SPOLU ročne</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>

### Charakteristika predmetu

*Telesná a športová výchova má prispievať k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie.*

Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Telesná výchova prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží sa snaží pozitívne ovplyvňovať zdravotný stav žiakov.

Medzipredmetové vzťahy a prepojenia súvisia s predmetom slovenský jazyk /vyjadrovať sa veku primeranou terminológiou, komunikovať o aktuálnych športových udalostiach /a matematika /rozvíjať priestorové myslenie pomocou pohybových aktivít, využívať poznatky o tele človeka, jeho pohyboch a účinkoch/.

Vyučovanie telesnej výchovy bude prebiehať na ihriskách v školskom areáli, v školskej telocvični, v okolitom exteriéri.

### Predmet je vo všetkých ročníkoch 1. – 4. rozdelený na tri časti:

1. Zdravie a zdravý životný štýl,
2. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
3. Športové činnosti pohybového režimu

Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky:

- základné pohybové zručnosti,
- manipulačné, prípravné a športové hry,
- hudobno-pohybové a tanečné činnosti,
- psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia,
- aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti.

## Hodnotenie predmetu

Predmet telesná výchova sa v 1. až 4. ročníku bude hodnotiť klasifikáciou v zmysle platných pokynov na hodnotenie a klasifikáciu žiakov.

Hodnotenie má predovšetkým pozitívne motivovať žiaka a má brať ohľad na jeho schopnosti a možnosti. Posudzuje sa predovšetkým úsilie a kladný prístup k pohybovým aktivitám, osobný výkonnostný rast vo výkonnostných testoch, športové správanie, aktivita.

Učebné osnovy sú totožné s obsahovým a výkonovým štandardom pre predmet telesná výchova, schváleného ako súčasť Štátneho vzdelávacieho programu pre základné školy č. 2015-5129/1758:1-10A0.

## Telesná výchova v 1. až 4. ročníku

### 1. *Zdravie a zdravý životný štýl ( je súčasťou každej vyučovacej hodiny)*

- 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
- 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.)

### 2. *Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť*

- 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 - vykonáva sa na konci školského roku, ktorým kontrolujeme a hodnotíme všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj
- 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

### 3. *Športové činnosti pohybového režimu*

- **základné pohybové zručnosti ( 20 hodín ročne)**

- 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, jednotliviec, 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 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 trampolíne
  - úpolové cvičenia a hry zamerané na: odpory, pretláčanie, preťahovanie
- **manipulačné, prípravné a športové hry (20 hodín ročne)**
    - 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, strelba, 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)
- **hudobno-pohybové a tanečné činnosti (10 hodín ročne)**
    - 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 (prísuný, 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
  - 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
- **psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia (6 hodín ročne)**
    - 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: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r. (balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a pod.)
    - balansovanie s predmetmi (žongľovanie, 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.)
- **aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (10 hodín ročne)**
    - základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe
    - 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

