

INOVOVANÉ UČEBNÉ OSNOVY

VZDELÁVACIA OBLASŤ:
PREDMET:

ZDRAVIE A POHYB
TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

ČASOVÁ DOTÁCIA:

1. ročník	2 hodiny týždenne / 66 hodín ročne
2. ročník	2 hodiny týždenne / 66 hodín ročne
3. ročník	2 hodiny týždenne / 66 hodín ročne
4. ročník	2 hodiny týždenne / 66 hodín ročne

Charakteristika

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

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.

Výchovno-vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:

sú v súlade s cieľmi a obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet prvouka, schváleného ako súčasť ŠVP pre prvý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/1758:1-10A0.

Ciele učebného 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.

Hlavným cieľom telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radosť prežívanie pohybovej činnosti.

Ďalšie ciele sú:

Cieľ zameraný na osobnostný rozvoj:

Mať vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach a pohybovou činnosťou prispievať k optimálnemu stupňu rozvoja osobnosti ako celku i po stránke kognitívnej, emocionálnej, sociálnej, morálnej.

Cieľ zameraný na zdravie:

Vnímať zdravie a pohybovú aktivitu ako jeho nevyhnutnú súčasť pri formovaní vlastného zdravého životného štýlu a jeho uplatňovaní v každodennom živote. Formovať osobnú zodpovednosť za vlastné zdravie.

Cieľ zameraný na motoriku:

Mať osvojené elementárne pohybové zručnosti a vytvorené pohybové návyky súvisiace so základnými lokomóciami, mať optimálne primerane veku rozvinuté pohybové schopnosti, preukazovať elementárne vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu pri realizácii pohybových činností.

Cieľ zameraný na postoje:

Prejavovať záujem o pohybové činnosti, prezentovať pozitívny vzťah k ich pravidelnej realizácii, aplikovať ich v každodennom živote.

Vzdelávací štandard

Zdravie a zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže: -identifikovať znaky zdravého životného štýlu - rozlišovať zdravú a nezdravú výživu - opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí - rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka - vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka - rozpoznať základné spôsoby a význam otužovanie organizmu - dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti - popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách - aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa - aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení	-Zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime) -Význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti -Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka -Význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia -Spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom -Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad -Organizácia cvičenia, pomoc a záchrana pri cvičení -Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci -Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela -Pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný , motorický a funkčný vývin	Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť
Individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov	Odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, člnkový beh, 10 x 5 m, výdrž v zhybe, ľah – sed za 30 sek., vytrvalostný člnkový beh
Odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne	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)
Rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži	
Využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností	Pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností

Športové činnosti pohybového režimu

Základné pohybové zručnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe	Základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravovbok, vľavovbok, čelomvzad
Používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom	Rad (dvorad, 3 – rad a pod.) zástup (dvojstup, alebo 3 –stup a pod.) kruh , pokruh, jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo , skupina, kolektív
Vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti	Na značky, čiara, priestor, ihrisko
Pomenovať základné pohybové zručnosti	Cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore
Zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou	Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením
Pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí	Rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.
Zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov	
Vykonať ukážku z úpolových cvičení	

	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, fíbal, 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
--	--

Športové činnosti pohybového režimu

Manipulačné, prípravné a športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami pomenovať základné herné činnosti jednotlivca,	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

vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda),	tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)
---	--

Športové činnosti pohybového režimu

Hudobno – pohybové a tanečné činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky Pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe Vykonať ukážku rytmických cvičení Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou Zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe Vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách	Základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika) moderná gymnastika –náčinie a cvičenia sním (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 i jeho častí v rôznych polohách

Improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív	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
---	---

Športové činnosti pohybového režimu

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Postupne uvoľniť pri slovnom doprovide svalstvo končatín i celého tela	Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)
Opísať základné spôsoby dýchania	Cvičenia so zameraním na riadené späťňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie).
Vykonať jednoduché strečingové cvičenia	Aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik, správneho dýchania v rôznych polohách
Charakterizovať cvičenia z psychomotoriky	Naťahovacie (strečingové) cvičenia
Vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam	Kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia

Aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách	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 – gošliapadlo a pod.) Balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.) Cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých Častí Cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety) Psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)
---	--

Športové činnosti pohybového režimu

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít Zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach Prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti	Základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe Korčuľovanie (in – line a na ľade) – jazda vpred, vzad,zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch 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 šikomo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe) odvrat, oblúky

Vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej	Cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu , plavecký spôsob (kraul, znak, prsia) štartový skok, obrátka Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí Jazda, hra a súťaže na kolobežke, bicykli
---	---

Metódy a formy práce, stratégie vyučovania

V primárnej edukácii je úlohou školy zabezpečiť komplexný pohybový režim žiakov 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, 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),
 - 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,
 - 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).
- Vytváranie špecializovaných oddelení pre žiakov zdravotne oslabených sa odporúča realizovať samostatné povinné hodiny zdravotnej telesnej výchovy. Obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov. Ak sa samostatné oddelenia nevytvárajú, žiak navštevuje vyučovanie telesnej výchovy spolu s intaktnými žiakmi a realizuje sa integrované vyučovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy (UO pre ZTV I. a II. stupeň základnej školy – schválené 9.5.2003, č.526/2003, platné od 1.9.2003).

Hodnotenie predmetu

Predmet telesná a športová výchova sa bude klasifikovať známkou.

Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov budeme využívať:

- telocvičné náradie a náčinie,
- video projekcie,
- multimédiá,
- odbornú literatúru, časopisy, encyklopédie.

Učebné zdroje + metodické pokyny Odporúčaná základná študijná literatúra pre učiteľov telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách.

Metodiky a pravidlá jednotlivých športov –vydavateľstvá športovej literatúry; vysokoškolské študijne texty vydané na FTVŠ UK a jednotlivých katedrách telesnej výchovy na PF.

ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2010. *Pohybové hry a školská telesná a športová výchova*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Bratia Sabovci s.r.o., 2010.

ADAMČÁK, Š. – NOVOTNÁ, N. 2009. *Hry v telocvični a základná gymnastika*. Žilina: EDIS Žilina, 2009.

ANTALA a kol. 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK, 2001.

BARTÍK, P. – SLÍŽIK, M. – ADAMČÁK, Š. et.al 2010. *Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2010.

BARTÍK, P. 2005. *Zdravotná telesná výchova I*. Banská Bystrica: PF UMB, 2005.

ČILLÍK, I. a kol. 2009. *Atletika*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009.

Kolektív: *Didaktika školskej telesnej výchovy*, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9

PEREČINSKÁ, K. - ANTOŠOVSKÁ, M. 2000. *Všeobecná gymnastika*. Prešov: FHPV PU, 2000.

