

INOVOVANÉ UČEBNÉ OSNOVY PRE PREDMET

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

PRIMÁRNE VZDELÁVANIE	ISCED 1
VYUČOVACÍ JAZYK	SLOVENSKÝ JAZYK
VZDELÁVACIA OBLASŤ	ZDRAVIE A POHYB
PREDMET	TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA
SKRATKA PREDMETU	TSV
ROČNÍK	PRVÝ
ČASOVÁ DOTÁCIA	2 + 1 HODINY TÝŽDENNE 99 HODÍN ROČNE
MIESTO REALIZÁCIE	TELOCVIČNA ŠKOLSKÉ IHRISKO VEREJNÉ PRIESTRANSTVÁ NACHÁDZAJÚCE SA V OBCI (NAPR. ŠTADIÓN)

Úvod

Vzdelávacie 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.

Vzdelávacie 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 adekvátny 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 riešení 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 medzosobných vzťahoch,

Kompetencie (spôsobilosti) pracovné

- dokáže si stanoviť ciele s ohľadom na svoje profesijné záujmy, kriticky hodnotí svoje výsledky a aktívne pristupuje k uskutočneniu svojich cieľov,

- je flexibilný a schopný prijať a zvládať inovatívne zmeny,
- chápe princípy podnikania a zvažuje svoje predpoklady pri jeho plánovaní,
- dokáže získať a využiť informácie o vzdelávacích a pracovných príležitostiach.

Vzdelávací štandard

Zdravie a zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifikovať znaky zdravého životného štýlu, - rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, - rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, - vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka, - rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, - dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, - aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

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

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<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 	<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 - meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej

<p>fyzickej záťaži,</p> <ul style="list-style-type: none"> - využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, 	<p>frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov) pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností</p>
---	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Základné pohybové zručnosti – 27 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, - používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, - vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, - pomenovať základné pohybové 	<ul style="list-style-type: none"> - základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad - rad (dvojrada, 3–rada 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

<p style="text-align: center;">zručnosti,</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou, - pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, - zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov, - vykonať ukážku z úpolových cvičení, 	<p style="text-align: center;">vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> • odpory • pretláčanie • preťahovanie
---	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry – 39 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, - pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, - vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, - aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, - uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, - zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, - využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda), 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, páłka, 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)

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti – 6 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, - pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, - vykonať ukážku rytmických cvičení, - zladíť 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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

<ul style="list-style-type: none"> - improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív, 	<ul style="list-style-type: none"> - imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka) <ul style="list-style-type: none"> - tanečná improvizácia - pohybová improvizácia na hudobné motívy alebo zadané témy - tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb <ul style="list-style-type: none"> - pantomíma
--	---

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry – 9 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, - opísať základné spôsoby dýchania, - vykonať jednoduché strečingové cvičenia, - charakterizovať cvičenia z 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - natáhovacie (strečingové) cvičenia, - kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia <ul style="list-style-type: none"> - cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť) - rozvoj rovnovážových schopností:

<p>psychomotoriky, vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách, 	<p>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.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.) - cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí - cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety) - psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)
---	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti - 18 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, - zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, - uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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,

<p>súťažiach, v škole i vo voľnom čase,</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, - prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, - vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej. 	<p>skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe), odvrat, oblúky</p> <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, nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu, plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), štartový skok, obrátka - chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika - jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli
--	--

Metódy a formy práce

Pri vyučovaní telesnej výchovy by sa mali využívať nasledovné:

metódy:

- motivačné metódy: motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, besedy, motivačné demonštrácie,
- expozičné metódy: výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, metódy s 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.

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

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

Na vysvedčení sa hodnotí slovne stupňami:

- a) dosiahol veľmi dobré výsledky,
- a) dosiahol dobré výsledky,
- b) dosiahol uspokojivé výsledky,
- c) dosiahol neuspokojivé výsledky.

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

Prierezové témy

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

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

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

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

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

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

		<p>obratnosť</p> <p>Strečingové cvičenia</p> <p>Dýchacie cvičenia</p> <p>Relax a oddych na žienkách</p>
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	<p>Imitácia zvieracieho bálu</p> <p>Napodobňovanie pohybov zvierat</p> <p>Zvládanie tanečných prvkov</p>
		<p>Bežná chôdza, rýchla a pomalá</p> <p>Tanečná chôdza</p> <p>Štylizovaná chôdza</p>
Multikultúrna výchova	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	<p>Pohybové cvičenia zamerané na koncentráciu</p> <p>Pohybové cvičenia zamerané na pozornosť</p> <p>Pohybové cvičenia zamerané na obratnosť</p>
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	<p>Bežná chôdza, rýchla a pomalá</p> <p>Tanečná chôdza</p> <p>Štylizovaná chôdza</p>
Dopravná výchova	Manipulačné, prípravné a športové hry	<p>Pohybové hry: naháňacky</p> <p>Pohybové hry v telocvični, v ohraničenom priestore</p> <p>Sezónne pohybové hry</p>
Výchova k manželstvu a rodičovstvu	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	<p>Pohyb v zimnej prírode</p> <p>Aktivity a hry so sánkami</p>

		Pohybové hry na snehu
		Pohyb na ľade Kĺzanie a hry na ľade Korčuľovanie
		Pohyb v jarnej prírode Aktivity a hry na školskom ihrisku Vychádzka do prírody
		Turistika a pohyb v letnej prírode Chôdza po rôznych povrchoch Rýchla chôdza
		Turistika a pohyb v letnej prírode - na lúke Pešia turistika, chôdza v lese Prekonávanie terénnych prekážok

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

V jednotlivých tematických celkoch bola 1 vyučovacia hodina týždenne navýšená nasledovne:

tematický celok	téma rozšírenej vyučovacej hodiny
Základné pohybové zručnosti	Oboznámenie s pojmami a štruktúrou hodín telesnej a športovej výchovy
	Oddychové cvičenia
	Oddychové a strečingové cvičenia
	Koordínácia pohybového aparátu pri behu
	Cvičenia v kombinácii s lavičkami a iným náčiním na rozvoj rovnováhy
	Cvičenia s využitím rôznych druhov chôdze
	Cvičenia v kombinácii s lavičkami a iným náčiním
	Cvičenia s využitím kladiny
	Cvičenia s debničkami
Manipulačné, prípravné a športové hry	Oboznámenie s pojmami pohybovej výchovy
	Sezónne pohybové hry
	Cvičenie s kruhmi
	Manipulačné cvičenia s plnými loptami
	Súčinnosť v hre a disciplína počas hry
	Pohybové hry na rozvoj orientácie
	Cvičenia s loptami: hádzanie a chytanie
	Kombinácia pohybových hier

	Prihrávky, kotúľanie a prenášanie lôpt
	Kotúľanie plných lôpt
	Podávanie lôpt
	Osvojenie si hry – vybíjaná na ihrisku
	Vybíjaná na zmenšenom ihrisku
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohybové hry na snehu
	Korčuľovanie
	Vychádzka do prírody
	Turistika
	Rýchla chôdza
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Prekonávanie terénnych prekážok
	Pohybové cvičenia zamerané na obratnosť
	Cvičenia zamerané na obratnosť
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Relax a oddych na žienkách
	Zvládanie tanečných prvkov
	Štylizovaná chôdza