

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	ŠTVRTÝ
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 seberealizácie 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 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 – 3 hodiny

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 	<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

<p>vykonávaní pohybovej činnosti,</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení, - 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 <ul style="list-style-type: none"> - 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 – 2 hodiny

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, 	<ul style="list-style-type: none"> - poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť - odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh

<ul style="list-style-type: none"> - odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne, - rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, - využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, 	<ul style="list-style-type: none"> - meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov) pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností
---	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Základné pohybové zručnosti – 24 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, - jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív - na značky, čiara, priestor, ihrisko - cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore - úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením

<ul style="list-style-type: none"> - vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, - pomenovať základné pohybové zručnosti, - 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, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> • odpory • pretláčanie • preťahovanie
--	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry – 17 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	<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, 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

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

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti – 7 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, 	<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 (prísunný, 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

<ul style="list-style-type: none"> - zladit' 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, - improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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) <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 – 6 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, 	<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

<ul style="list-style-type: none"> - opísať základné spôsoby dýchania, - vykonať jednoduché strečingové cvičenia, - charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, 	<p>(svalové napätie a uvoľnenie)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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: 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"> - balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.) - cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí <ul style="list-style-type: none"> - 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.)
--	--

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

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti – 7 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, súťažiach, v škole i vo voľnom čase, - bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, - prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, - vysvetliť význam a zásady ochrany 	<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, 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 - 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

<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 4. ročníku je predmet klasifikovaný.

Učiteľ je povinný viesť evidenciu o každej klasifikácii žiaka.

Prospech z jednotlivých vyučovacích predmetov sa na vysvedčení pre 4. 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 osvojovania 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.

Chváľitebný

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní telá 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.

Dobrý

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybné 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.

Prierezové témy

Prierezová téma	Tematický celok	Téma
Osobnostný a sociálny rozvoj	Zdravie a zdravý životný štýl	Úvodná hodina
	Základné pohybové zručnosti	Poradová príprava
	Základné pohybové zručnosti	Technika behu II
	Základné pohybové zručnosti	Skok do diaľky z miesta
	Základné pohybové zručnosti	Skoky do diaľky z rozbehu
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné športové hry - bedminton
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Bedminton I
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Bedminton II
	Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia I
	Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia II
	Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia III
	Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia IV
	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Joga
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Jednoduchý tanček na detskú pieseň
	Základné pohybové zručnosti	Skok cez kozu roznožmo
	Základné pohybové zručnosti	Skok cez kozu rozkročmo
	Základné pohybové zručnosti	Šplh na tyči
	Základné pohybové zručnosti	Gymnastická zostava
	Základné pohybové zručnosti	Hod kriketovou loptičkou I
	Základné pohybové zručnosti	Hod kriketovou loptičkou II
Manipulačné, prípravné a športové hry	Loptové hry I - Vybíjaná	

	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Hudobno-pohybové hry
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Regionálne piesne a tance
	Základné pohybové zručnosti	Skok cez kozu skrčmo
	Základné pohybové zručnosti	Člnkový beh
	Základné pohybové zručnosti	Štafetové hry
	Základné pohybové zručnosti	Súťaže
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Pohybové a manipulačné hry
Výchova k manželstvu a rodičovstvu	Zdravie a zdravý životný štýl	Význam cieľeného pohybu pre zdravie
	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Relaxačné cvičenia
	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Joga
Environmentálna výchova	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohybové hry v zimnej prírode I
	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohybové hry v zimnej prírode II
	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohybové hry v zimnej prírode
	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohybové hry v prírode
	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Turistická vychádzka spojená s prekonávaním prírodných prekážok.
	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Hry v prírode
	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Turistická vychádzka spojená s hrami a súťažami zameranými na orientáciu v teréne.

Mediálna výchova	Základné pohybové zručnosti	Technika behu I
	Základné pohybové zručnosti	Technika behu II
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Cvičenia so švihadlom
	Zdravie a zdravý životný štýl	Správne dýchanie Správne držanie tela
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Vybíjaná
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Futbal
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Rytmická gymnastika
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Rytmické hry
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Základné tanečné kroky
Multikultúrna výchova	Základné pohybové zručnosti	Bežecká abeceda
	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Cvičenia na uvoľnenie napätia a svalov
	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Joga
Regionálna výchova a ľudová kultúra	Manipulačné, prípravné a športové hry	Manipulačné hry s loptou – hádzanie, chytanie
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Vybíjaná, futbal
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Rytmické hry
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Jednoduchý tanček na detskú pieseň
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Hudobno-pohybové hry

	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Regionálne piesne a tance
Ochrana života a zdravia	Základné pohybové zručnosti	Poradová príprava
	Základné pohybové zručnosti	Bežecká abeceda
	Základné pohybové zručnosti	Skok do diaľky z miesta
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Bedminton I
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Bedminton II
	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti
	Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia I
	Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia II
	Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia III
	Základné pohybové zručnosti	Kondičné cvičenia IV
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Základy športových hier
	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Cvičenia na rozvoj reakčnej schopnosti
	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohyb v zimnej prírode
	Základné pohybové zručnosti	Opakovanie naučených gymnastických cvikov
	Základné pohybové zručnosti	Stoj na rukách s dopomocou
	Základné pohybové zručnosti	Stoj na rukách
	Základné pohybové zručnosti	Skok cez kozu roznožmo
	Základné pohybové zručnosti	Skok cez kozu rozkročmo
	Základné pohybové zručnosti	Šplh na tyči
Základné pohybové zručnosti	Gymnastická zostava	

	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Hry na rozvoj priestorovej orientácie
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Loptové hry I - Vybíjaná
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Loptové hry II - Futbal
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Loptové hry III - Manipulačné a pohybové hry s loptou.
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Loptové hry IV - Florbal
	Základné pohybové zručnosti	Skok cez kozu
	Základné pohybové zručnosti	Súťaže
	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Hry na rozvoj a diagnostiku pohybovej výkonnosti
	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Testy pre posudzovanie individuálnych výkonov
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Atletické činnosti
Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke	Základné pohybové zručnosti	Chôdza, beh, poskoky
	Základné pohybové zručnosti	Skoky do diaľky z rozbehu
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné športové hry - bedminton
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné športové hry – florbal
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Prípravné športové hry – florbal
	Manipulačné, prípravné a športové hry	Kolektívna halová hra – florbal
	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Turistická vychádzka spojená s prekonávaním prírodných prekážok.
	Aktivity v prírode a sezónne	Turistická vychádzka spojená s

	pohybové činnosti	hrami a súťažami zameranými na orientáciu v teréne.
--	--------------------------	---

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.