

## Telesná výchova a športová výchova

Názov ŠkVP	iŠkVP
Názov ŠVP	inovovaný Štátny vzdelávací program pre 1. stupeň ZŠ v Slovenskej republike
Stupeň vzdelania	ISCED 1 – Primárne vzdelávanie
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	Denná
Vyučovací jazyk	Slovenský jazyk

### 1. Charakteristika vyučovacieho predmetu

Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantne na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná výchova poskytuje primerane veku 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. Svojím zameraním má telesná výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

Dôležitou úlohou telesnej výchovy je predísť oslabeniu organizmu, zhoršeniu držania tela v dôsledku obmedzenia spontánnych pohybových možností. Z tohto dôvodu obsah učiva v 1. ročníku zohľadňuje prechod z predškolskej edukácie (kde je telesná výchova akcentovaná a potrebná v spontánnych i organizovaných aktivitách) do školských lavíc (únavné jednostranné zaťaženie organizmu dieťaťa - sedenie a psychická záťaž). V rámci našej kompetencie sme preto obsah učiva telesnej výchovy v 1. ročníku rozšírili na 3 hodiny týždenne – 1 hodina ŠkVP a časová dotácia pre 2.-4. Ročník je 2 hodiny týždenne.

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným postihnutím alebo zdravotným oslabením sa môžu vyučovať podľa samostatných vzdelávacích programov.

Svojím obsahom telesná výchova zabezpečuje komplexný pohybový režim žiakov a poskytuje široké možnosti na realizáciu medzipredmetových vzťahov – ranné cvičenia, pohybové aktivity vyplývajúce z obsahu iných predmetov a telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín.

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.

## Zdravie a zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"><li>identifikovať znaky zdravého životného štýlu,</li><li>rozlišovať zdravú a nezdravú výživu,</li><li>rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka,</li><li>vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka,</li><li>rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu,</li><li>dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti</li><li>aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení,</li><li>opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí,</li><li>popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách,</li><li>aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa,</li></ul>	<p>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</p> <p>negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka</p> <p>význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia</p> <p>spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom</p> <p>hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad</p> <p>organizácia cvičenia, pomoc a záchrana pri cvičení,</p> <p>prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci</p> <p>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</p> <p>pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie,</p>

	spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)
--	---

### *Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť*

<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin,</li> <li>individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov,</li> <li>odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,</li> <li>rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži,</li> <li>využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností</li> </ul>	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť</p> <p>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</p> <p>meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien</p> <p>poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)</p> <p>pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností</p>

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

<b>Tematický celok</b>	<b>1.ročník</b>	<b>2. ročník</b>	<b>3.ročník</b>	<b>4.ročník</b>
1. Základné pohybové zručnosti	30 %	30 %	30 %	30 %
2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	30 %	30 %	30 %	30 %
3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	15 %	15 %	15 %	15 %
4. Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia	15 %	15 %	15 %	15 %
5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	10 %	10 %	10 %	10 %

**Plávanie** - vyučovanie plávania organizuje škola formou 20 hodinového kurzu každý druhý rok. Žiak 1. stupňa absolvuje plavecký výcvik 2x, v jednom ročníku sa realizuje výcvik plávania, v ďalšom ročníku ( o 2 roky) sa realizuje zdokonaľovací kurz plávania.

**Cvičenia v prírode** - v rozsahu 1x ročne 4 hodiny v každom ročníku.

Turistika- aktívny pohyb v teréne obsahuje tri navzájom sa prelínajúce sa zložky : pohybová ( základný obsah turistických pohybových aktivít), odbornotechnická zložka ( špecifické zručnosti), kultúrno-poznávacia zložka.

Poznatková oblasť aktivít v prírode:

- obuv, odev, turistický výstroj
- orientácia v prírode
- orientácia podľa značiek
- ochrana prírody, ekologická výchova

## 2. Ciele vyučovacieho predmetu

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a rešpektuje postupné plnenie cieľov primárnej edukácie vzhľadom na vek a schopnosti žiakov.

- pozitívna stimulácia vývinu kultúrnej gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na  
zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.
- stimulovať reč a myslenie počas telovýchovných činností,
- podporovať procesy sebapoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,
- podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,
- formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, športu, prejavovať záujem o pohybové činnosti, aplikovať ich v každodennom živote
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- vytvárať podmienky pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti a radostné prežívanie pohybovej činnosti,
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie, formovať osobnú zodpovednosť za vlastné zdravie,
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- vytvoriť si primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach a pohybovou činnosťou  
prispievať k rozvoju osobnosti ako celku a po stránke kognitívnej, emocionálnej, sociálnej, morálnej,  
rozvinúť pohybové schopnosti,
- primerane veku preukazovať elementárne vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu pri  
realizácii pohybových činností.
- chápať význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej  
telesnej zdatnosti.

### 3. Výchovné a vzdelávacie stratégie

Žiak prostredníctvom nadobudnutých kompetencií :

- má vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni prostredníctvom poznatkov z realizovaných pohybových aktivít aktuálnych skúseností a športových záujmov
- má osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z TV, vie ich aplikovať v pohybových aktivitách
- dokáže uplatňovať princípy fair-play, je tolerantný k súperom pri súťažiach, akceptuje práva a povinnosti účastníkov hry
- svojím správaním prispieva k nerušenému priebehu športovej akcie
- má na veku primeranej úrovni rozvinuté pohybové schopnosti
- dokáže uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany zdravia v každodennom živote
- pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáže svoje zdravie upevňovať pohybom

#### I. Kognitívne kompetencie

- dokáže si zväziť požiadavky a dôsledky/ následky
- orientuje sa v novovzniknutých situáciách a pružne na ne reaguje
- dokáže opakovať celý proces / rovnakým alebo diferencovaným spôsobom/ toľkokrát, koľko je potrebné na dosiahnutie cieľa
- vyberá nové stratégie a techniky

#### II. Funkčné kompetencie

- rozumie inštrukciám a vie si predstaviť jednotlivé časti riešenia úlohy
- rozumie, prečo bolo niečo efektívne a prečo to bolo menej dobré

#### III. Osobnostné kompetencie

- reaguje primerane situácii
- využíva svoje možnosti
- vníma sa ako časť celku
- dokáže ísť premyslene a vytrvalo k cieľu
- je flexibilný a zvláda zmeny
- dokáže spontánne vyjadrovať emócie

#### IV. Sociálne kompetencie

- je platným členom v tímovej práci
- vie vyjadriť svoj názor asertívnym nezastrašujúcim spôsobom

#### A/ Komunikačné kompetencie

- rozumie významu základných prejavov gestikulácie a mimiky tváre

#### B/ Občianske kompetencie

- posudzuje svoje reálne fyzické a duševné možnosti
- má pozitívny vzťah k svojmu zdraviu

#### **4. Stratégie vyučovania**

##### **Metódy a postupy:**

- analyticko – syntetická metóda
- demonštračné metódy
- expozičné metódy
- fixačné metódy- metódy precvičovania a zdokonaľovania zručností- motorický tréning
- diagnostické metódy
- metóda slovného hodnotenia žiakov
- relaxačné metódy

##### **Organizačné formy .**

- individuálna, skupinová, frontálna práca , práca vo dvojici
- vychádzka
- hra, súťaž

#### **5. Hodnotenie predmetu**

Výchovné predmety na 1.stupni sú hodnotené klasifikáciou v zmysle metodických pokynov na hodnotenie žiakov základnej školy.

Kritériá na hodnotenie predmetu telesná výchova :

- zvládnutie obsahu učiva podľa učebných osnov- výkonový štandard , osvojenie si potrebných vedomostí, skúseností, činností a ich tvorivá aplikácia
- vzťah žiaka k činnostiam a záujem o ne
- všeobecná telesná zdatnosť a výkonnosť s prihliadnutím na somatotyp žiaka, jeho zdravotný stav a starostlivosť o vlastné zdravie
- primerané zvládnutie a dosiahnutá úroveň výkonov žiakov v motorických testoch
- uplatňovanie naučených schopností, praktických zručností a návykov v praxi, uplatňovanie zásad hygieny pri športe
- porovnávanie vlastných výkonov vzhľadom k predošlým
- schopnosť sebahodnotenia a hodnotenia iných
- schopnosť spolupracovať s inými, súťaže jednotlivcov a družstiev

#### **6. Učebné zdroje**

Na podporu vyučovania a učenia žiakov sa okrem učebných osnov a metodickej príručky pre prvý stupeň ZŠ využijú všetky učebné prostriedky a telocvičné náradie, ktoré je v škole k dispozícii. Vyučovacie procesy budú prebiehať podľa možnosti v telocvični a na školskom ihrisku.

Sivák, J. a kol.: Metodická príručka- Telesná výchova pre 1.stupeň ZŠ. Bratislava: SPN, 1998

<b>Ročník</b>	prvý
<b>Časový rozsah výučby</b>	
<b>ŠVP</b>	2h/týždeň
<b>ŠkVP</b>	1h/týždeň

## 7. Obsah vzdelávania

<b>Tematický celok</b>	<b>Téma</b>	<b>Obsahový štandard</b>	<b>Výkonový štandard</b>
<b>1. Základné pohybové zručnosti</b>  <b>30 hodín</b>	Poradové cvičenia a organizácia žiakov v priestore Základy atletiky  Prípravné, cvičenia  Základy športovej gymnastiky	Základy poradových cvičení a organizácia Beh rýchly- nácvik, rozvoj bežeckej vytrvalosti- poklus Skok do diaľky z miesta Hod z miesta Rovnovážne výdrže Prípravné cvičenia a gym.hry so zameraním- sila, obratnosť, rovnováha Sed zo stoja spojného, stoj spojný zo sedu, váľanie bokom, plazenie, preval do ľahu vznesmo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Správne pomenovať základné lokomócie, nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny poradové cvičenia realizované vo výučbe.</li> <li>• Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií .</li> <li>• Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohyb. činnostiach.</li> </ul>
<b>2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</b>  <b>30 hodín</b>	Manipulačné hry  Pohybové hry	Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním Zamerané na rozvoj pohybových schopností	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomenovať a poznať jednoduché pohybové činnosti , poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.</li> <li>• Aplikovať v hre</li> </ul>

	Prípravné športové hry	(kondičných, koordinačných) Pohybové hry zamerané na precvičovanie elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru - gymnastických, atletických, ŠH, rozvoj rýchlostných, obratnostných, silových, vytrvalostných schopností Jednoduché úpolové hry Prípravné športové hry	dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich. • Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním. • Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).
<b>3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti 15 hodín</b>	Rytmická gymnastika a tance	Tanečná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách Rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov Pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka) Pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy Tanečná improvizácia	• Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe. • Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou. • Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných hrách, pri iných pohybových činnostiach
<b>4. Psychomotorické cvičenia a hry 14 hodín</b>		Koordinačné cvičenia a hry Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry Aktivity zamerané na rozvoj dýchania Natáhovacie (strečingové) cvičenia - kompenzačné Cvičenia na rozvoj flexibility Prípravné a kondičné cvičenia so zameraním na správne držanie tela	• Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky. • Ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách – relaxačné, dýchacie, kondičné, kompenzačné, koordinačné. • Uplatniť prvky



			psychomotoriky a psychomotorických hier, prežívať pocity radosti z pohybu a hry.
<p><b>5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b></p> <p><b>10 hodín</b></p> <p><b>(Plávanie – 20 h)</b></p> <p><b>Cvičenia v prírode – 4h</b></p>	<p>Turistika a pohyb v letnej prírode</p> <p>Pohyb v zimnej prírode</p> <p>Kolobežky</p> <p>Plávanie</p>	<p>Elementárne poznatky o význame turistiky, pešia turistika a pobyt v prírode – základné zručnosti, chôdza a jej druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu, informácie o možnostiach aplikácie turistiky vo voľnom čase</p> <p>Aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu Pohyb na ľade – kĺzanie a hry na ľade</p> <p>Jazda na kolobežke, hry a súťaže</p> <p>Elementárne poznatky o význame plávania, technika základných plaveckých zručností- nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu- kraul, prsia, splývanie</p> <p>Spôsoby otužovania . vzduchom, vodou, slnkom</p>	<p>• Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.</p> <p>• Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.</p> <p>• Vedieť sa pohybovať v teréne</p> <p>• Chápať význam pobytu v prírode a vytvoriť si pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí.</p> <p>• Rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu</p>

<b>Ročník</b>	Druhý
<b>Časový rozsah výučby</b>	
<i>ŠVP</i>	2h/týždeň
<i>ŠkVP</i>	

## 7. Obsah vzdelávania

<b>Tematický celok</b>	<b>Téma</b>	<b>Obsahový štandard</b>	<b>Výkonový štandard</b>
<b>1. Základné pohybové zručnosti</b>  <b>20 hodín</b>	Poradové cvičenia a organizácia žiakov v priestore  Základy atletiky  Prípravné, cvičenia	Nástup na značky, do radu, na čiaru, do kruhu Činnosť na povely pozor, pohov, v rad /zástup/ nastúpiť Zdokonaľovanie techniky rýchleho behu Skok do diaľky z miesta, príprava na skok do diaľky v rámci zdokonaľ. rýchleho behu Hod z miesta, zdokonaľovanie Rozvoj bežeckej vytrvalosti Prípravné cvičenia na skok do výšky  Prípravné cvičenia so zameraním na atlet.,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Správne pomenovať základné lokomócie, nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie, poradové cvičenia realizované vo výučbe.</li> <li>• Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií a základných akrobatických cvičení .</li> <li>• Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohyb. činnostiach.</li> </ul>

	Základy športovej gymnastiky	gymn., ŠH Kondičné so zameraním na atlet., gymn. Prípravné cvičenia a gymnastické hry so zameraním: sila, obratnosť, rovnováha Prípravné cvičenia na osvojenie kotúľov, stojky na lopatkách Kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojka na lopatkách	
<b>2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</b>  <b>20 hodín</b>	Manipulačné hry  Pohybové hry  Prípravné športové hry	Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním kondičné cvičenia s náradím, náčiním Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností rýchlostných, obratnostných, silových, vytrvalostných Pohybové hry zamerané na osvojenie zručností gymnastických, atletických, ŠH Jednoduché úpolové hry Hudobno-tanečné hry Basketbal Herné činnosti jednotlivca : prihrávky, chytanie lopty, dribling, streľba obojručne, bránenie hráča Futbal Prípravné činnosti, základné herné činnosti: vedenie lopty, prihrávky, spracovanie, streľba	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca , poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.</li> <li>• Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.</li> <li>• Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním.</li> <li>• Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).</li> <li>• Ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe.</li> </ul>
<b>3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>  <b>10 hodín</b>	Rytmická gymnastika a tance	Cvičenia správnej techniky chôdze, behu, držania hlavy, trupu Cvičenia na vnímanie zmeny tempa Štylizovaná chôdza, beh Diaľkový skok Poskoky, obraty na	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe.</li> <li>• Zladiť pohyby, chôdzu,</li> </ul>

		<p>mieste, v pohybe  Druhy krokov, skokov  Technika estetického vykonávania pohybov  Napodobňovacie pohyby  Pohybová improvizácia  Základy cvičení s náčiním pri hud., ryt. sprievode</p>	<p>skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.  • Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných hrách, pri iných pohybových činnostiach</p>
<p><b>4. Psychomotorické cvičenia a hry</b>   <b>10 hodín</b></p>		<p>Koordinačné cvičenia a hry  Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry  Aktivity zamerané na rozvoj dýchania  Naťahovacie (strečingové) cvičenia - kompenzačné  Cvičenia na rozvoj flexibility  Prípravné a kondičné cvičenia so zameraním na správne držanie tela</p>	<p>• Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.  • Ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách – relaxačné, dýchacie, kondičné, kompenzačné, koordinačné.  • Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier, prežívať pocity radosti z pohybu a hry.</p>
<p><b>5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b>   <b>6 hodín</b>   <b>(Plávanie – 20 h)</b>   <b>Cvičenia v prírode – 4h</b></p>	<p>Turistika a pohyb v letnej prírode</p> <p>Pohyb v zimnej prírode</p> <p>Kolobežky</p> <p>Plávanie</p>	<p>Elementárne poznatky o význame turistiky, pešia turistika a pobyt v prírode – - Základné zručnosti, chôdza a jej druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu, informácie o možnostiach aplikácie turistiky vo voľnom čase  Aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu  Pohyb na ľade – kĺzanie a hry na ľade</p> <p>Jazda na kolobežke, hry a súťaže</p> <p>Elementárne poznatky</p>	<p>• Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.  • Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.  • Vedieť sa pohybovať v teréne  • Chápať význam pobytu v prírode a vytvoriť si pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí.</p>

		o význame plávania, technika základných plaveckých zručností- návnik techniky jedného plaveckého spôsobu- kraul, prsia, splývanie  Spôsoby otužovania . vzduchom, vodou, slnkom	• Rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu
--	--	---	--

<b>Ročník</b>	Tretí
<b>Časový rozsah výučby</b>	
<i>ŠVP</i>	2h/týždeň
<i>ŠkVP</i>	

## 7. Obsah vzdelávania

<b>Tematický celok</b>	<b>Téma</b>	<b>Obsahový štandard</b>	<b>Výkonový štandard</b>
<b>1. Základné pohybové zručnosti</b>  <b>20 hodín</b>	Poradové cvičenia a organizácia žiakov v priestore  Základy atletiky	Nástup na značky, do radu, na čiaru, do kruhu Činnosť na povelý pozor, pohov, v rad /zástup/ nastúpiť Organizácia nástupu žiakov, podanie hlásenia Zdokonaľovanie techniky rýchleho behu Bežecká abeceda Skok do diaľky z miesta, príprava na skok do diaľky v zdokonaľ. rýchleho behu Hod z miesta, hod po 2-3 krokoch chôdze, návnik spájania rozbehu a odhodu Rozvoj bežeckej vytrvalosti 3-6min	• Správne pomenovať základné lokomócie, nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie, poradové cvičenia realizované vo výučbe. • Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií a základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách • Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách,

	<p>Prípravné cvičenia</p> <p>Základy športovej gymnastiky</p>	<p>Prípravné cvičenia na skok do výšky</p> <p>Prípravné cvičenia so zameraním na atlet., gymn., ŠH</p> <p>Kondičné so zameraním na atlet., gymn.</p> <p>Prípravné cvičenia a gymnastické hry so zameraním: sila, obratnosť, rovnováha</p> <p>Prípravné cvičenia na osvojenie kotúl'ov, stojky na lopatkách, skoky s odrazom znožmo z mostíka, zoskoky z vyšších polôh</p> <p>Kotúl' vpred, kotúl' vzad, stojka na lopatkách, metodické obmeny kotúl'a vzad, roznožka</p> <p>Príprava na stoj na rukách</p>	<p>súťažiach a iných pohyb. činnostiach.</p>
<p><b>2.Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</b></p> <p><b>20 hodín</b></p>	<p>Manipulačné hry</p> <p>Pohybové hry</p> <p>Prípravné športové hry</p>	<p>Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním</p> <p>kondičné cvičenia s náradím, náčiním</p> <p>Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností rýchlostných, obratnostných, silových, vytrvalostných</p> <p>Pohybové hry zamerané na osvojenie zručností gymnastických, atletických, ŠH</p> <p>Jednoduché úpolové hry</p> <p>Basketbal</p> <p>Základné herné činnosti: prihrávky, chytanie lopty, dribling, strel'ba obojručne, bránenie hráča</p> <p>Strel'ba jednoručne z miesta, po driblingu, dvojtakt, strel'ba po dvojtakte, obrana hráča</p> <p>Futbal</p> <p>Základné herné činnosti:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca , poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.</li> <li>• Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.</li> <li>• Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním.</li> <li>• Ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v športových hrách</li> <li>• Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).</li> </ul>

		vedenie lopty, prihrávk, spracovanie, streľba Centrovanie, streľba po vedení lopty, po prihrávke Florbal Základné herné činnosti: vedenie lopty, prihrávk, spracovanie, streľba	
<b>3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>  <b>10 hodín</b>	Rytmická gymnastika a tance	Cvičenia napätia a uvoľnenia svalov Cvičenia správnej techniky chôdze, behu, držania hlavy, trupu Cvičenia na vnímanie zmeny tempa a rytmu Pílový skok, poskočný krok Štylizovaná chôdza, beh Diaľkový skok Poskoky, obraty na mieste, v pohybe Kroky- Cvalový, poskočný, prísuný, polkový, valčíkový Technika estetického vykonávania pohybov Napodobňovacie pohyby Pohybová improvizácia Základy cvičení s náčiním pri hud., ryt. sprievode Hudobno-tanečné hry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky</li> <li>• Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe.</li> <li>• Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.</li> <li>• Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných hrách, pri iných pohybových činnostiach</li> </ul>
<b>4. Psychomotorické cvičenia a hry</b>  <b>10 hodín</b>		Všeobecné poznatky z TK Koordinačné cvičenia a hry, všestranne rozvíjajúce cvič. Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry, muzikoterapia Aktivity zamerané na rozvoj dýchania Naťahovacie (strečingové) cvičenia - kompenzačné Cvičenia na rozvoj flexibility Prípravné a kondičné cvičenia so zameraním na správne držanie tela	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznať význam pohybu a jednotlivých druhov cvičení pre zdravý vývin</li> <li>• Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.</li> <li>• Ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách – relaxačné, dýchacie, kondičné, kompenzačné, koordinačné.</li> <li>• Uplatniť prvky psychomotoriky</li> </ul>

			a psychomotorických hier, prežívať pocity radosti z pohybu a hry.
<b>5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b>  <b>6 hodín</b>  <b>(Plávanie – 20 h)</b>  <b>Cvičenia v prírode – 4h</b>	Turistika  Pohyb v zimnej prírode  Korčuľovanie-kolieskové korčule  Plávanie	Chôdza a jej druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu, možnosti aplikácie turistiky vo voľnom čase Aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu  Základné zručnosti pri korčuľovaní, Jazda vpred, vzad, Elementárne poznatky o význame plávania, technika základných plaveckých zručností-nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu  Spôsoby otužovania . vzduchom, vodou, slnkom	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.</li> <li>• Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.</li> <li>• Ukázať správne technické prevedenie elementárnych pohybových zručností, realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách</li> <li>• Chápať význam pobytu v prírode a vytvoriť si pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí.</li> <li>• Rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu</li> </ul>

<b>Ročník</b>	Štvrtý
<b>Časový rozsah výučby</b>	
<i>ŠVP</i>	2h/týždeň
<i>ŠkVP</i>	

## 7. Obsah vzdelávania

Tematický celok	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
<b>1. Základné pohybové zručnosti</b>  <b>20 hodín</b>	Poradové cvičenia a organizácia žiakov v priestore  Základy atletiky	Činnosť na povelý pozor, pohov, vpravo bok, vľavo bok,...v rad /zástup/ nastúpiť, poklusom klus,... Organizácia nástupu žiakov, podanie hlásenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Správne podať hlásenie žiakov, dodržiavať činnosti na povelý</li> <li>• Správne pomenovať základné lokomócie, nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie,</li> </ul>



	<p>Prípravné cvičenia</p> <p>Základy športovej gymnastiky</p>	<p>Zdokonaľovanie techniky rýchleho behu a rozvoj akcelerácie</p> <p>Bežecká abeceda</p> <p>Nízky štart, šliapavý a švihový beh</p> <p>Hra s rýchlosťou behu</p> <p>Skok do diaľky z rozbehom, skrčmo</p> <p>Nácvik spájania rozbehu a odhodu</p> <p>Súvislý vytrvalý beh 10-12min s prechodom do krátkej chôdze</p> <p>Skok do výšky – pokusy cez špagát</p> <p>Beh s prekonávaním prekážok</p> <p>Prípravné cvičenia na skok do výšky</p> <p>Prípravné cvičenia so zameraním na atlet., gymn., ŠH</p> <p>Kondičné so zameraním na atlet., gymn.</p> <p>Metodické obmeny kotúľa vzad, roznožka</p> <p>Príprava na stoj na rukách</p> <p>Stojka na rukách</p> <p>Roznožka, skrčka</p> <p>Akrobatické kombinácie z kotúľov, obratov, rovnovážnych výdrží, poskokov-zostava</p>	<p>poradové cvičenia realizované vo výučbe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií a základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách</li> <li>• Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.</li> <li>• Zvládnuť základy správnej techniky: <ul style="list-style-type: none"> <li>- behov, skokov, hodu loptičkou</li> <li>- gymnastických cvičení</li> </ul> </li> <li>• Poznať zásady bezpečného a účelného pohybu v telovýchovných objektoch</li> </ul>
<p><b>2.Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</b></p>	<p>Manipulačné hry</p>	<p>Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním kondičné</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca , poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.</li> </ul>

<p><b>20 hodín</b></p>	<p>Pohybové hry</p> <p>Prípravné športové hry - Základy športových hier</p>	<p>cvičenia s náradím, náčiním</p> <p>Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností rýchlostných, obratnostných, silových, vytrvalostných</p> <p>Pohybové hry zamerané na osvojenie zručností gymnastických, atletických, ŠH</p> <p>Jednoduché úpolové hry</p> <p><i>Basketbal</i> Základné herné činnosti: prihrávky, chytanie lopty, dribling, streľba obojručne a po driblingu, bránenie hráča Streľba jednoručne z miesta, po driblingu, dvojtakt, streľba po dvojtakte, obrana hráča Útočná herná kombinácia založená na hod' a bež</p> <p><i>Futbal</i> Základné herné činnosti: vedenie lopty, prihrávky, spracovanie, streľba Centrovanie, streľba po vedení lopty, po prihrávke, hra hlavou v stoji, obsadzovanie hráča, hra brankára Útočná kombinácia prihraj a bež Minifutbal- riadená</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.</li> <li>• Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním.</li> <li>• Ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v športových hrách</li> <li>• Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).</li> </ul>
------------------------	---	--	---

		hra <i>Florbal</i> Základné herné činnosti: vedenie lopty, prihrávky, spracovanie, streľba, hra brankára, obsadenie hráčaú Utočná kombinácia Riadená hra	
<b>3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>  <b>10 hodín</b>	Rytmická gymnastika a tance	Cvičenia napätia a uvoľnenia svalov Štylizovaná chôdza, beh Diaľkový skok Poskoky, obraty na mieste, v pohybe Kroky- Cvalový, poskočný, prísuný, polkový, valčíkový Technika estetického vykonávania pohybov Napodobňovacie pohyby Pohybová, tanečná improvizácia Karičkové kroky Odzemok, karička, ... Základy cvičení s náčiním pri hudobnom a rytmickej sprievode Hudobno-tanečné hry	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky</li> <li>• Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe.</li> <li>• Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.</li> <li>• Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných hrách, pri iných pohybových činnostiach</li> </ul>
<b>4. Psychomotorické cvičenia a hry</b>  <b>10 hodín</b>	Všeobecné poznatky z TK  Cvičenia - koordinačné	Poznatky o ľudskom tele Hygiena, životospráva Športové súťaže, ich význam Súpravenie na športových súťažiach	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poznať význam pohybu a jednotlivých druhov cvičení pre zdravý vývin</li> <li>• Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.</li> <li>• Ukázať správne</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kompenzačné</li> <li>- relaxačné</li> <li>- dýchacie</li> </ul>	<p>Olympijské hnutie-symboly</p> <p>Koordináčn é cvičenia a hry, všestranne rozvíjajúce cvič.</p> <p>Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry, muzikoterapia</p> <p>Kompenzačné cvičenia-naťahovacie</p> <p>Aktivity zamerané na rozvoj dýchania</p> <p>Naťahovacie (strečingové) cvičenia - kompenzačné</p> <p>Cvičenia na rozvoj flexibility</p> <p>Prípravné a kondičné cvičenia so zameraním na správne držanie tela</p>	<p>základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách – relaxačné, dýchacie, kondičné, kompenzačné, koordináčn é.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier, prežívať pocity radosti z pohybu a hry.</li> </ul>
<p><b>5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b></p> <p><b>6 hodín</b></p> <p><b>(Plávanie – 20 h)</b></p> <p><b>Cvičenia v prírode – 4h</b></p>	<p>Turistika</p> <p>Pohyb v zimnej prírode</p> <p>Korčuľovanie-kolieskové korčule</p> <p>Plávanie</p> <p>Bicyklovanie/kolobežky</p>	<p>Turistický chodník, turistická značka,..Pešia turistika a pobyt v prírode</p> <p>Aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu</p> <p>Základné zručnosti pri korčuľovaní</p> <p>Jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže</p> <p>Elementárne poznatky o význame plávania, technika základných plaveckých zručností- nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu- kraul,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.</li> <li>• Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.</li> <li>• Ukázať správne technické prevedenie elementárnych pohybových zručností, realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách</li> <li>• Chápať význam pobytu v prírode a vytvoriť si pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí.</li> </ul>

		<p>prsia, splývanie Elementárne poznatky o význame bicyklovania, základné pohybové zručnosti z bicyklovania Jazda, hry a súťaže na bicykli/kolobežke</p> <p>Spôsoby otužovania . vzduchom, vodou, slnkom</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu.</li></ul>
--	--	--	---