

## TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

### 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.

## VZDELÁVACÍ ŠTANDARD PREDMETU

### Zdravie a zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:</b></p> <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</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)</p> <p>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>spôsobu otužovania – vzduchom, vodou, slnkom</p>

<p>činnosti,</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad</p> <p>organizácia cvičenia, dopomoc 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, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</p>
--	---

### Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<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</li> </ul>	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť</p> <p>odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov:</p>

<p>testov,</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>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>
--	--

### Športové činnosti pohybového režimu

#### TC: Základné pohybové zručnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,</li> <li>✓ používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom,</li> <li>✓ vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním</li> </ul>	<p>základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad</p> <p>rad (dvojrad, 3-rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh</p> <p>jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív</p> <p>na značky, čiara, priestor, ihrisko</p> <p>cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore</p>

<p>pohybovej činnosti,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ pomenovať základné pohybové zručnosti,</li> <li>✓ zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou,</li> <li>✓ pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí,</li> <li>✓ zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov,</li> </ul>	<p>úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</p> <p>rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.</p> <p>bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru</p> <p>hod loptičkou, hod plnou loptou</p> <p>skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta,</p> <p>pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha</p> <p>cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné</p> <p>cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle)</p> <p>stojka na lopatkách, stojka na hlave</p> <p>cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.)</p> <p>cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy)</p>
---	---

<p>✓ vykonať ukážku z úpolových cvičení,</p>	<p>preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne</p> <p>úpolové cvičenia a hry zamerané na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• odpory</li> <li>• pretláčanie</li> <li>• preťahovanie</li> </ul>
--	---

### Športové činnosti pohybového režimu

#### TC: Manipulačné, prípravné a športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami,</p> <p>✓ pomenovať základné herné činnosti jednotlivca,</p> <p>✓ vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,</p> <p>✓ aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,</p>	<p>základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť</p> <p>ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara,</p> <p>bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, páłka, hokejka a pod.)</p> <p>gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling</p> <p>hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami</p> <p>pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie,</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,</li> <li>✓ uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,</li> <li>✓ zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,</li> <li>✓ využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda),</li> </ul>	<p>pravidlá fair-play</p> <p>pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných),</p> <p>prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis</p> <p>pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)</p>
---	--

### Športové činnosti pohybového režimu

#### TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,</li> <li>✓ pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,</li> </ul>	<p>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)</p> <p>tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba,</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ vykonať ukážku rytmických cvičení,</li> <li>✓ zladit' pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,</li> <li>✓ zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,</li> <li>✓ vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov,</li> <li>✓ uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách,</li> <li>✓ improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,</li> </ul>	<p>pohybová skladba</p> <p>rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo</p> <p>cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti</p> <p>tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách</p> <p>tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov</p> <p>tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov</p> <p>aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom</p> <p>rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov</p> <p>imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)</p> <p>tanečná improvizácia</p> <p>pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy</p>
--	--

	tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb  pantomíma
--	--

**Športové činnosti pohybového režimu****TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry**

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ postupne uvoľniť pri slovnom doprovide svalstvo končatín i celého tela,</li> <li>✓ opísať základné spôsoby dýchania,</li> <li>✓ vykonať jednoduché strečingové cvičenia,</li> <li>✓ charakterizovať cvičenia z psychomotoriky,</li> <li>✓ vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,</li> </ul>	<p>relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)</p> <p>cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie)</p> <p>aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách</p> <p>naťahovacie (strečingové) cvičenia</p> <p>kompensačné (vyrovnávajúce) cvičenia</p> <p>cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť)</p> <p>rozvoj rovnovážových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r. (balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a</p>

<p>✓ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,</p>	<p>pod.)</p> <p>balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.)</p> <p>cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí</p> <p>cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety)</p> <p>psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)</p>
--	--

### Športové činnosti pohybového režimu

#### TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,</p> <p>✓ zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít,</p> <p>✓ uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách,</p>	<p>základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe</p> <p>korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach</p> <p>lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty,</p>

<p>súťažiach, v škole i vo voľnom čase,</p> <p>✓ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,</p> <p>✓ prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,</p> <p>✓ vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.</p>	<p>výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe), odvrat, oblúky</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli</p>
---	---