

Telesná a športová výchova

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 blízkyh 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 nevylučuje 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.

1. 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.

Prípravný ročník

Charakteristika predmetu Telesná a športová výchova.

(viď v úvode predmetu)

Proces vyučovania predmetu telesná a športová výchova v prípravnom ročníku sa bude realizovať na hodinách telesnej a športovej výchovy 2 hodiny týždenne, 78 hodín ročne.

Vyučovanie telesnej výchovy v prípravnom ročníku podporuje prirodzenú potrebu pohybu dieťaťa v danom veku. Vhodnou motiváciou je hudobný sprievod pohybových činností a napodobňujúce hry. Telesná výchova je prostriedkom zvyšovania adaptačnej schopnosti žiaka, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti a odolnosti voči ochoreniu.

Ciele a obsah vzdelávania

Ciele

- Podporovať správne držanie tela,
- osvojiť si základné pohybové zručnosti, obratnosť, rýchlosť, postreh,
- utvárať vôľové vlastnosti osobnosti,
- oboznámiť sa so základnou telovýchovnou terminológiou,
- poznávať hry s pravidlami, naučiť sa pochopiť a dodržiavať pravidlá a pokyny,
- oboznámiť sa s telovýchovným náradím.

Obsah

Precvičovanie skoku, koordinácie pohybov pri odraze a doskoku, skok z miesta, s rozbehom, do diaľky, dosahovanie predmetov vo výške výskokom, skákanie cez švihadlo, preskakovanie primeraných prekážok.

Lezenie, preliezanie, podliezanie, zliezanie, kĺzanie po šikmej ploche.

Cvičenia a hry s loptou, kotúľanie, hádzanie do diaľky, do výšky, na cieľ, driblovanie, chytanie kotúľanej, odrážanej a hádzanej lopty.

Cvičenie na náradí - lavičky, rebriny.

Poznávanie a precvičovanie pojmov označujúcich telovýchovné pokyny (pozor, pohov, rad, zástup, nástup, rozcvička a pod.).

Oboznamovanie s pravidlami hier a súťaží.

Precvičovanie a zdokonaľovanie rytmického pohybu, chôdze, poskokov a behu v sprievode hudby alebo rytmického nástroja.

2. Ciele predmetu

- získať poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímať pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- osvojiť si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
- mať vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- nadobudnúť pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
- uplatniť zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,

- mať kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- osvojiť si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjať pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
- chápať význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti.

3. Vzdelávací štandard

Zdravie a zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže: ✓ identifikovať znaky zdravého životného štýlu, ✓ rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, ✓ 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,	zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime) význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad organizácia cvičenia, pomoc a záchrana pri cvičení,

✓ opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí,	prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci
✓ popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách,	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
✓ aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa,	pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin, ✓ individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov, ✓ ✓ odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne, ✓ rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, ✓ využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,	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 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

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ 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 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,	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 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. bežecská 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: odpory pretláčanie preťahovanie

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ 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),	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, páka, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, 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

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, ✓ pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, ✓ vykonať ukážku rytmických cvičení, ✓ zladať 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,	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 tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka) tanečná improvizácia pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy, pantomíma

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, ✓ opísať základné spôsoby dýchania, ✓ vykonať jednoduché strečingové cvičenia, ✓ charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, ✓ vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, ✓ ✓ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,	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 naťahovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť) 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 pod.) balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.) cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety) psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, ✓ zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, ✓ uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, ✓ súťažiach, v škole i vo voľnom čase, ✓ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, ✓ prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, ✓ vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej.	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 korčuliach 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), odvrát, 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 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

4. Hodnotenie predmetu.

Pri hodnotení výsledkov práce žiakov v tomto predmete budeme postupovať podľa §55 zákona č.245/2008 Z. z. Školský zákon v platnom znení. Hodnotenie bude realizované na základe kritérií vid'. Vnútný systém kontroly a hodnotenia žiakov v ŠKVP strana 26.