

Základná škola s materskou školou Senohrad, Senohrad č. 129, 962 43 Senohrad

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný vzdelávací predmet.

Vzdelávacia oblasť		Zdravie a pohyb	
Názov predmetu		Telesná a športová výchova	
Názov ŠkVP		---	
Časový rozsah výučby	Povinná časť	2	3 hodiny týždenne; 99 hodín ročne
	Voliteľné hodiny	1	
Ročník		4. ročník	
Škola		Základná škola s materskou školou Senohrad	
Stupeň		ISCED 1 – primárne vzdelávanie	
Dĺžka štúdia		štyri roky	
Forma štúdia		denná	
Vyučovaci jazyk		slovenský	
Poznámky		Platný od školského roku 2023/2024	

Charakteristika učebného predmetu:

Zameranie telesnej a športovej výchovy v primárnej edukácii je dominantne upriamené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa 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, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú 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.

Hodnotenie:

Priebežné – ústne, známku.

Celkové hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení známku.

Pri hodnotení vychádzame z Metodického pokynu č.22/2011 z 1.mája 2011 na hodnotenie žiakov základnej školy.

Časová dotácia predmetu: Štátny vzdelávací program – 2 hodiny
Školský vzdelávací program – 1 hodina

Zmena kvality výkonu:

Časová dotácia je vo všetkých štyroch ročníkoch zvýšená o 1 vyučovaciu hodinu. Táto hodina sa použije na zmenu kvality výkonu – oblasť kompetencií:

- aplikácia a rešpektovanie dohodnutých pravidiel v športových hrách,
- uplatnenie manipulácie s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,
- zvládnutie herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,
- využívanie naučených zručností z hier v rôznom prostredí.

Tematické celky predmetu

1. **Zdravie a zdravý životný štýl**
2. **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
3. **Športové činnosti pohybového režimu** – Základné pohybové zručnosti
 - Manipulačné, prípravné a športové hry
 - Hudobno-pohybové a tanečné činnosti
 - Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry
 - Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Obsah vzdelávania

Tematický celok/ Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezová téma	Finančná gramotnosť
1. časť Zdravie a zdravý životný štýl	<ul style="list-style-type: none"> - zásady zdravého životného štýlu, význam príjmu a výdaja energie, - význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia, - hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad, - organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení, - negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka, - spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, - prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci, - pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa 	<ul style="list-style-type: none"> - identifikovať znaky zdravého životného štýlu, - rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, - vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka, - dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, - aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení, - rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, - rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, - opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí, - aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa 	OSR, OŽZ	
2. časť Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	<ul style="list-style-type: none"> - odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov, - poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť, - meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred a po zaťažení, 	<ul style="list-style-type: none"> - individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov, - vysvetliť význam diagnostiky pohyb. výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin, 	OSR, OŽZ	

<p>3. časť Športové činnosti pohybového režimu</p> <p>TC: Základné pohybové zručnosti (29 h.)/ Poradové cvičenia</p>	<p>vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien, - poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení, - pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností,</p> <p>- základné povely, obraty a pochodové útvary,</p>	<p>- odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,</p> <p>- rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, - využívať prostriedky na rozvoj PS,</p> <p>- pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, - používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom,</p>	<p>OSR, OŽZ</p>	
<p>Význam a potreba rozcvičenia</p>	<p>- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením, rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.</p>	<p>- vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním PČ</p>		
<p>Základy atletiky</p> <p>Bežecká abeceda</p> <p>Behy</p>	<p>- pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha,</p> <p>- beh rýchly – 60 – 70 m – striedať rýchly a uvoľnený spôsob behu, zaraďovanie 3 – 5 prekážok, - nízky štart, šliapavý a švihový beh, - beh vytrvalostný – súvislý vytrvalý beh 10 – 12 min. s prechodom do krátkej chôdze,</p>	<p>- zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou,</p>		
<p>Skok do diaľky s rozbehom</p>	<p>- skok do diaľky s rozbehom 12 – 16 m,</p>			
<p>Hod loptičkou</p>	<p>- hod loptičkou – nácvik spájania rozbehu (3 – 4 krokov) a odhodu</p>			
<p>Základy ŠG</p> <p>Úpolové cvičenia a hry</p>	<p>- cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné, - akrobatické kombinácie z kotúl'ov, stojok, obratov, rovnovážnych výdrží, poskokov a skokov, - roznožka, skrčka - cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, koza, prekážkové dráhy), - cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami, - preskoky a skoky na švihadle,</p> <p>- úpolové cvičenia a hry zamerané na: - odpory - pretláčanie - preťahovanie</p>	<p>- pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, - zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách,</p> <p>- vykonať ukážku z úpolových cvičení,</p>		

<p>TC: Manipulačné, prípravné a športové hry (28 h.)/</p> <p>Pravidlá, základné pojmy</p> <p>PH</p> <p>Prípravné ŠH</p> <p>Pohybové hry na rozvoj PS (kondičných, koordinačných)</p> <p>PH na precvičovanie osvojovaných PZ rôzneho charakteru</p>	<p>- základné pojmy – pohybová hra, hráč, spoluhráč, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, rozhodca, útočník, obranca, prihrávka, hod, pravidlá, strelba, 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, pravidlá fair-play,</p> <p>- prípravné ŠH zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis,</p> <p>- PH zamerané na rozvoj PS (kondičných, koordinačných a hybridných),</p> <p>- PH zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)</p>	<p>- charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami,</p> <p>- pomenovať základné HČJ,</p> <p>- vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,</p> <p>- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,</p> <p>- zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,</p> <p>- zvládnuť HČJ v hrách realizovaných vo výučbe,</p> <p>- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej hre alebo prípravnej ŠH,</p> <p>- využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda),</p>	<p>OSR, OŽZ</p>	
<p>TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti (14 h.)/</p> <p>Základné pojmy Rytmická a moderná gymnastika</p> <p>Tanečná a pohybová improvizácia</p> <p>Tance</p>	<p>- základné pojmy – rytmická gymnastika - moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužeľ, obruč),</p> <p>- prísuný, polkový, valčíkový krok, cvalový a poskočný skok,</p> <p>- tanečná improvizácia pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,</p> <p>- tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov, vybraných moderných tancov,</p> <p>- aerobik, zumba a iné formy cvičení s hudobným sprievodom,</p> <p>- rytmizované pohyby s využitím hudby,</p> <p>- pantomíma,</p>	<p>- vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,</p> <p>- pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,</p> <p>- improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,</p> <p>- zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,</p> <p>- vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov,</p> <p>- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách,</p>	<p>REV, OSR, OŽZ</p>	

<p>TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry (10 h.)</p> <p>Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry</p> <p>Kompenzačné (vyrovnávajúce),</p> <p>Naťahovacie (strečingové) a dýchacie cvičenia</p> <p>Psychomotorické hry a cvičenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - relaxačné cvičenia a hry, - cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie), - 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., - cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým, - psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním 	<ul style="list-style-type: none"> - postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, - opísať základné spôsoby dýchania, - vykonať jednoduché strečingové cvičenia, - charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, - vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, - aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách, 	<p>OSR, OŽZ</p>	
<p>TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (14 h.)</p> <p>Základné pojmy</p> <p>Sánkovanie, hry v zimnej prírode Turistika Plávanie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe, - 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 - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, - zvládnuť PZ vybraných sezónnych aktivít, - uplatniť prvky sezónnych PČ v hrách, 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 	<p>ENV, OSR, OŽZ, DOV</p>	