

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			3. ročník
Škola			Základná škola s materskou školou Senohrad
Stupeň			ISCED 1 – primárne vzdelávanie
Dĺžka štúdia			štyri roky
Forma štúdia			denná
Vyučovací 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:

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 bez rozšírenia učiva

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	- 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, - správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, cvičenia pre správne držanie tela,	- 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, - popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách,	OSR, OŽZ	
2. časť Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (4 h.)	- odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov,	- individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov,	OSR, OŽZ	
3. časť Športové činnosti pohybového režimu			OSR, OŽZ	
Základné pohybové zručnosti (29 h.)/ Poradové cvičenia	- 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	- pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, - používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom,		

	na značky, čiara, priestor, ihrisko cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore			
Význam a potrebu rozcvičenia	- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením, rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.	- vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním PČ		
Základy atletiky Bežecká abeceda Beh – rýchly, vytrvalostný	- pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha - bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný (5 – 6 min. bez zastavenia), beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru	- zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou		
Skok do diaľky	- skok do diaľky zo 6 – 8 krokov, skok do diaľky znožmo z miesta,			
Hod loptičkou	- zdokonaľovanie techniky hodu loptičkou z miesta, nácvik hodu po 2 – 3 krokoch chôdze, - nácvik spájania rozbehu a odhodu,			
Základy ŠG Kotúle – vpred, vzad Stojka na lopatkách, na hlave	- cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho – kotúle, stojka na lopatkách, 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)	- zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov		

<p>Manipulačné, prípravné a športové hry (28 h.)/</p> <p>Pravidlá, organizácia zápasov, základné pojmy</p> <p>Pohybové hry na rozvoj PS (kondičných, koordinačných)</p> <p>Prípravné ŠH zamerané na futbal, basketbal , HČJ</p> <p>PH na precvičovanie osvojovaných PZ rôzneho charakteru</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, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pália, hokejka a pod.)</p> <p>gól, bod, prihrávka, hod, strel'ba, 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>- PH zamerané na rozvoj PS (kondičných, koordinačných a hybridných),</p> <p>- prípravné ŠH zamerané na futbal, basketbal, vybíjanú,</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 herné činnosti jednotlivca,</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>- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,</p> <p>- zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,</p> <p>- využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda),</p>	<p>OSR, OŽZ</p>	
<p>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti (14 h.)/</p> <p>Základné pojmy</p> <p>Rytmická gymnastika</p> <p>Tanečná a pohybová improvizácia</p>	<p>- rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika),</p> <p>- moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužeľ, obruč),</p> <p>rovnovážne výdrže – pózy, poskoky a skoky (nožnicový, čertík, kadetkový)</p> <p>- tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový),</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>- tanečná improvizácia</p> <p>pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy</p>	<p>- vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,</p> <p>- pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,</p> <p>- vykonať ukážku rytmických cvičení,</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>- improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,</p>	<p>REV, OSR, OŽZ</p>	

<p>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</p>	<p>- relaxačné cvičenia a hry, - cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie),</p> <p>- naťahovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (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 pod.,</p> <p>- psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)</p>	<p>- postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela,</p> <p>- vykonať jednoduché strečingové cvičenia,</p> <p>- vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,</p> <p>- aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,</p>	<p>OSR, OŽZ</p>	
<p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (14 h.)/</p> <p>Základné pojmy</p> <p>Sánkovanie, hry v zimnej prírode</p> <p>Turistika</p> <p>Plávanie</p>	<p>- základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe</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>- 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>	<p>- osvojiť si základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,</p> <p>- uplatniť prvky sezónnych PČ v hrách, 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>ENV, OSR, OŽZ, DOV</p>	