

Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Názov predmetu	Telesná výchova
Ročník	štvrtý
Škola	ZŠ Dunajská Lužná
Názov ŠkVP	
Kód a názov ŠVP	ISCED 1
Stupeň vzdelania	základné
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	denná

PREDMET : TELESNÁ VÝCHOVA

4.ročník

Časová dotácia: 2 hodiny týždenne / 66 hodín ročne

CHARAKTERISTIKA PREDMETU:

Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantné na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná výchova poskytuje elementárne 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 predovšetkým 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.

CIELE PREDMETU:

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov.

Všeobecné ciele vzdelávacej oblasti sú:

- 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,
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- vytvárať podmienky pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti,
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti.

Hlavným cieľom telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrnej gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.

Ďalšie ciele sú:

Cieľ zameraný na osobnostný rozvoj

Mať vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach a pohybovou činnosťou prispievať k optimálnemu stupňu rozvoja osobnosti ako celku i po stránke kognitívnej, emocionálnej, sociálnej, morálnej.

Cieľ zameraný na zdravie

Vnímať zdravie a pohybovú aktivitu ako jeho nevyhnutnú súčasť pri formovaní vlastného zdravého životného štýlu a jeho uplatňovaní v každodennom živote. Formovať osobnú zodpovednosť za vlastné zdravie.

Cieľ zameraný na motoriku

Mať osvojené elementárne pohybové zručnosti a vytvorené pohybové návyky súvisiace so základnými lokomóciami, mať optimálne primerane veku rozvinuté pohybové schopnosti, preukazovať elementárne vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu pri realizácii pohybových činností.

Cieľ zameraný na postoje

Prejavovať záujem o pohybové činnosti, prezentovať pozitívny vzťah k ich pravidelnej realizácii, aplikovať ich v každodennom živote.

KLÚČOVÉ KOMPETENCIE A ZRUČNOSTI

Žiak

- má vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni prostredníctvom poznatkov z realizovaných pohybových aktivít, aktuálnych skúseností a športových záujmov,
- dokáže v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair - play, je tolerantný k súperom pri súťažiach, vie kooperovať v skupine, akceptuje práva a povinnosti účastníkov hry, súťaže a svojim správaním prispieva k nerušenému priebehu športovej akcie,
- má osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z telesnej výchovy, vie ich aplikovať a tvorivo rozpracovať v pohybových aktivitách v škole i vo voľnom čase,
- má na veku primeranej úrovni rozvinuté pohybové schopnosti, ktoré vytvárajú predpoklad pre optimálnu zdravotne orientovanú zdatnosť,
- dokáže v každodennom živote uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany vlastného zdravia,
- pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáže svoje zdravie upevňovať prostredníctvom každodenného pohybu.

Špecifikácia kompetencií, ktoré si má žiak rozvíjať v kontexte s kľúčovými kompetenciami a ich prepojenie so vzdelávacou oblasťou a učebným predmetom

Komunikácia v materinskom jazyku a v cudzích jazykoch:

- vyjadrovať sa veku primeranou športovou terminológiou,

- vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity súvisiace s realizovanými pohybovými aktivitami,
- interaktívne a kreatívne reagovať na otázky súvisiace so športovou činnosťou,
- dokázať komunikovať o aktuálnych športových udalostiach v škole, obci, regióne ale i významných športových súťažiach a sviatkoch (OH, MS, ME ap.).

Matematická kompetencia a základné, kompetencie v oblasti vedy a techniky:

- pri rozvoji matematických modelov myslenia využívať vyjadrovanie telom a pohybom,
- rozvíjať priestorové myslenie prostredníctvom pohybových aktivít,
- rozvíjať logické myslenie prostredníctvom taktických úloh v pohybových činnostiach,
- využívať poznatky o tele človeka, jeho pohyboch a účinkoch.

Digitálna kompetencia:

- využívať informačné technológie na vyhľadávanie potrebných informácií súvisiacich so športovými aktivitami.

Naučiť sa učiť:

- aktívne využívať informácie zo školskej telesnej výchovy vo voľnom čase
- mať záujem (byť motivovaný) o ďalšie vzdelávanie sa v oblasti športu.

Spoločenské a občianske kompetencie:

- vytvoriť si vlastnú identitu (nájsť si svoje miesto) pri aktívnej športovej činnosti – svojej účasti na nej v rámci skupiny, tímu ap.,
- vedieť rešpektovať práva i povinnosti (svoje i iných) pri realizovaných športových aktivitách,
- vedieť kooperovať pri športových aktivitách,
- byť tolerantný pri iných názoroch na riešenie aktuálneho problému súvisiaceho so športovou aktivitou a zároveň asertívny pri nastoľovaní svojich požiadaviek a formulovaní svojich názorov.

Iniciatívnosť a podnikavosť:

- vedieť s kamarátmi realizovať aj vo voľnom čase naučené pohybové hry a športové aktivity v rôznom prostredí
- byť iniciatívny pri aplikácii pohybových činností do svojho vlastného denného režimu

Kultúrne povedomie a vyjadrovanie:

- mať motorickú gramotnosť (ako výsledok pohybového vzdelávania), ktorá je súčasťou kultúrnej gramotnosti človeka.

POJMY

1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti:
 - chôdza, beh, hod, skok, lezenie, plazenie, šplhanie, rad, zástup, družstvo, skupina, čiara, priestor, základné povely poradovej prípravy, štart, cieľ, súťaž, gymnastické náradie (žinenka, mostík, trampolína, lavička, rebriny ap. – čo sa v objekte školy nachádza)
2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry:

- pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper (protihráč), kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, páka, hokejka ap.), gól, bod, prihrávka, strelba, vedenie lopty, držanie lopty, útok – útočník, útočná činnosť, obrana – obranca, obranná činnosť
3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti:
 - rytmika, tanec – jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia.
 4. Psychomotorické cvičenia a hry:
 - názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela
 5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti:
 - plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), splývanie, štartový skok, obrátka, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, korčuľovanie – kolieskové korčule, korčule, sánkovanie, lyžovanie, lyže – zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach

OBSAH

Prehľad tematických celkov (TC)

1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti: 30 % - 20 h
2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry: 30 % - 20 h
3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti: 15 % - 10 h
4. Psychomotorické cvičenia a hry: 15 % - 10 h
5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti: 10 % - 6 h

Súhrn cieľov a obsahu vzdelávania z telesnej výchovy v 4. ročníku ZŠ vychádzajúc zo štátneho vzdelávacieho programu

Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezová téma
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	základné lokomócie – poznať, vedieť pomenovať, - poradové cvičenia – poznať základné a vedieť ich pomenovať, - elementárna terminológia (názvoslovie) gymnastických polôh, pohybov a cvičení, - význam základných lokomócií, poradových a gymnastických cvičení, - základné pravidlá atletických a gymnastických súťaží, - zásady bezpečnosti a	Žiak má mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie pohybových činností v priestore) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.	OSR ENV MEV OŽZ

	hygieny pri týchto cvičeniach.		
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	<p>základné herné činnosti jednotlivca v MH, PH, PŠH - poznať a vedieť pomenovať,</p> <ul style="list-style-type: none"> - základné informácie o hrách a súťažiach, význame súťaživosti v športe, - správna technika základných herných činností jednotlivca, - poznatky o správnej manipulácii s herným náčiním, - poznatky o základných pravidlách realizovaných hier, - poznatky o zásadách kultúrneho správania sa na športových podujatiach, - zásady bezpečnosti a hygieny pri hrách. 	<p>proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom hier,</p> <ul style="list-style-type: none"> - osvojovanie si základných herných činností jednotlivca v rôznych obmenách, - osvojovanie si rôznych spôsobov manipulácie s náčiním, - realizácia hier v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách, - osvojovanie si pravidiel vybraných hier a schopnosť podľa nich konať a rozhodovať. 	<p>MUV</p> <p>ENV</p> <p>PPZ</p> <p>REV</p> <p>MEV</p> <p>OŽZ</p>
Kreatívne a estetické pohybové činnosti	<p>poznať a vedieť pomenovať jednotlivé druhy cvičení a hier, pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca,</p> <ul style="list-style-type: none"> -poznať správnu techniku jednoduchých cvičení, pohybov i nadväzovaných pohybových motívov tanca, rytmiky a tvorivej dramatiky, - poznať správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí v kontexte so slovným alebo hudobným podnetom. 	<p>Žiak má mať primerane veku rozvinuté základné sensorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno-umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.</p>	<p>OSR</p> <p>MUV</p> <p>MEV</p> <p>ENV</p> <p>REV</p> <p>PPZ</p>
Psychomotorické cvičenia a hry	<p><i>Základné pojmy:</i> názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela.</p> <p>Vedieť o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin,</p> <ul style="list-style-type: none"> - o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu, - o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách 	<p>Žiak má vedieť primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia, poznať ich význam, možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia).</p>	<p>OSR</p> <p>ENV</p> <p>OŽZ</p> <p>PPZ</p>

	<p><i>Základné pohybové aktivity:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - koordinačné cvičenia a hry, - relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry, - aktivity zamerané na rozvoj dýchania, - ťahovacie (strečingové) cvičenia, - cvičenia na rozvoj flexibility. 		
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	<p><i>Základné pojmy:</i> plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), splývanie, štartový skok, obrátka, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, korčuľovanie – kolieskové korčule, korčule, sánkovanie, lyžovanie, lyže – zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach.</p> <p><i>Základné poznatky:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - o význame otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých období, - o hygiene, pravidlách pohybu a bezpečnosti pri realizácii plávania a aktivít v prírode, - o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode. 	<p>Žiak má vedieť základy elementárnych pohybových zručností súvisiacich s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním ai.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe.</p>	<p>OSR</p> <p>MUV</p> <p>ENV</p> <p>DOV</p> <p>MEV</p> <p>OŽŽ</p> <p>REV</p>
Legenda:	<p>OSR – Osobnostný a sociálny rozvoj</p> <p>ENV – Environmentálna výchova</p> <p>MEV – Mediálna výchova</p> <p>MUV – Multikultúrna výchova</p> <p>DOV – Dopravná výchova</p> <p>OŽŽ – Ochrana života a zdravia</p> <p>PPZ – Tvorba projektu a prezentačné zručnosti</p>		

Zoznam aplikovaných prierezových tém na 1. Stupni ZŠ.

PT: 1. Osobnostný a sociálny rozvoj:

PT: 2. Dopravná výchova - výchova k bezpečnosti v cestnej premávke

PT: 3. Environmentálna výchova

PT: 4. Ochrana života a zdravia

PT: 5. Tvorba projektu a prezentačné schopnosti

PT: 6. Mediálna výchova

PT: 7. Multikultúrna výchova

V každom tematickom celku treba vytvoriť priestor pre sebaopoznávanie žiakov prostredníctvom pohybu, rozvoj tvorivosti žiakov a pohybovú improvizáciu. Vytvárať úlohy divergentného typu, aby aj žiaci objavovali a hľadali možné riešenia v pohybových úlohách (OSR). Vytvárať tiež priestor na samostatné oboznamovanie sa žiakov s novým náčiním, novými pohybovými činnosťami a pod. Realizovať systematicky komunikáciu s jednotlivcom, skupinou i triedou o realizovaných činnostiach, splnených resp., nesplnených úlohách, pocitoch a náladách pri cvičení, hre a súťažení (Etická výchova).

Tematický celok „Základné lokomočné a nelokomočné pohybové zručnosti“ poskytuje veľký priestor na aplikáciu širokej škály pohybových činností. Zaraďujú sa do neho prvky poradovej prípravy (OSR, využitie matematiky), ktorá má byť funkčná z hľadiska účelnej organizácie činností v priestore, z hľadiska bezpečného pohybu v priestore i z hľadiska efektívneho využívania času na pohybové aktivity. Odporúčame vyhýbať sa drilovému nácviku jednotlivých prvkov prípravy. Za vhodné sa považujú predovšetkým hry, v ktorých si nenásilným a veku primeraným spôsobom dané aktivity žiaci osvoja.

Podstatnú časť tematického celku tvorí rozvoj základných lokomócií. Túto časť pohybového vzdelávania treba vnímať ako prípravu pre základné atletické disciplíny – beh, skok, hod. Žiaci si postupne osvojujú elementárne základy techniky týchto činností a postupne ich vzájomné kombinácie napr. chôdza a skok, beh a skok. V tomto tematickom celku môžeme využiť priestor dopravného ihriska (DV).

Treťou časťou tematického celku sú elementárne zručnosti z akrobacie, ktoré sa vnímajú ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností. Akcentujú sa predovšetkým zmeny polôh, obraty, prevraty, polohy strmhlav a tiež pohyb po zúžených a zvýšených plochách opory. Samozrejme sa tieto činnosti kombinujú so základnými lokomóciami.

V tematickom celku „Hry“ sa začína manipulačnými hrami, ktoré nadväzujú na hry charakteristické pre predškolskú telesnú výchovu. Žiaci sa oboznamujú s rôznym športovým ale i netradičným náčiním a spôsobmi manipulácie s ním. Tu sa vytvára veľký priestor na samostatné objavovanie rôznych možností manipulácie s náčiním žiakmi (OSR). Na základe toho učiteľ môže zdokonaľovať jednotlivé činnosti a aplikovať ich v nenáročných manipulačných hrách.

Pohybové hry nadväzujú na manipulačné a tvoria významnú časť výučby telesnej výchovy v primárnej edukácii. Mali by byť realizované počas všetkých štyroch ročníkov. Odporúča sa proporcionálne zaraďovanie všetkých druhov pohybových hier (skákačky, naháňačky, triafačky ap.) a tiež hier zameraných na rozvoj všetkých pohybových schopností (OŽZ).

Paralelne s nimi sa v treťom a štvrtom ročníku zaraďujú prípravné športové hry. Učiteľ si môže podľa podmienok a tradícií školy vyberať z rôznych športových hier (MV). K základným hrám, ktorých elementárne základy herných činností jednotlivca by mali žiaci zvládnuť patrí futbal, basketbal, hádzanú, volejbal a vybíjaná. Odporúčame však realizovať aj základy hier, ktoré sa stávajú na školách obľúbenými – napr. bedminton.

V tematickom celku „Kreatívne a estetické pohybové činnosti“ sa vytvára priestor pre kreatívneho učiteľa. Rôznymi pohybovými prostriedkami môže dosiahnuť rozvoj požadovaných kompetencií. Široká škála výrazových prostriedkov rytmiky, tanca, tvorivej dramatiky i gymnastiky vytvára podmienky aj pre rozvoj tvorivosti žiakov (Hudobná výchova). Akcentujeme dôraz na utváranie a upevňovanie návyku správneho držania tela (OŽZ) a estetického a kultivovaného pohybového prejavu (MKV).

V prvom ročníku odporúčame začínať jednoduchými rytmickými cvičeniami kde sa pohyb spája so slovom, s vytlieskavaním, vydupávaním. Vhodná je celá škála riekaniiek a motivovaných pohybov (Hudobná výchova). Postupne možno pridávať dramatizáciu (MV). Príbehy zo života zvierat, rozprávkových bytostí či fantazijného sveta (Slovenský jazyk a literatúra) sú výborným námetom na pohybové stvárnenie a tvorivú improvizáciu (MV).

V druhom ročníku sa odporúča vo väčšej miere využívať hudbu. Možno používať jednoduché hudobné nástroje (tamburína, ozvučené paličky alebo vyrobené nástroje žiakmi) a rytmizovať pohyb (MV). Základné tanečné kroky a malé tanečné väzby sú základom pre osvojovanie si niektorých regionálnych ľudových tancov (MKV), alebo aj tancov moderných. Výber sa ponecháva na učiteľa a jeho možnosti.

V treťom a štvrtom ročníku sa odporúča klásť dôraz na schopnosť tvoriť vlastné zostavy či malé väzby resp., dokázať improvizovať na hudobný motív (PPZ, využitie hudobnej výchovy) ap.

Tematický celok „Psychomotorické cvičenia a hry“ je vnímaný ako významná súčasť prípravy žiaka na zvládnutie náročných úloh v škole i živote. Akcentuje sa význam týchto pohybových aktivít pre zdravie žiaka (OŽZ). Poznávaním vlastného tela, jeho možností a limitov sa žiak postupne učí vnímať telo ako celok. Správne držanie tela pri rôznych polohách, správne dýchanie a schopnosť relaxácie sú základnými úlohami, ktoré vedú k získaniu potrebných kompetencií (OŽZ).

Učiteľ podobne ako pri predchádzajúcom tematickom celku môže využívať rôzne pohybové prostriedky, ktorými žiakom sprostredkuje potrebné informácie a základné zručnosti. Ak má učiteľ teoretickú i praktickú prípravu z jogy (MKV), môže aplikovať relaxačné a dychové cvičenia z tohto systému.

K aplikácii základných psychomotorických cvičení a hier však nie je treba žiadny špeciálny výcvik. Psychomotorika je zameraná na prežívanie pohybu, radosti z pohybu (OSR). Psychomotorika patrí k faktorom podporujúcim zdravie. Žiak sa učí vnímať svoje telo, jeho časti. Významnou úlohou je aj naučiť žiaka vnímať svalové napätie a uvoľnenie a jeho spojenie s duševným napätím, ale i celkové pocity svojho tela pri cvičení (OŽZ). Cieľom snaženia učiteľa by malo byť, aby žiaci prostredníctvom pohybu získavali čo najviac skúseností a poznatkov o sebe z hľadiska fyziologického, kognitívneho i emocionálneho (Prírodoveda). Tieto poznatky sa potom stávajú základom pre sebazpoznanie, sebazdokonaľovanie a konanie.

Významným prvkom sú psychomotorické hry. Umožňujú prejavovať individualitu osobnosti (OSR) a súčasne zapájajú žiaka do kolektívu. Sú typické tiež tým, že využívajú netradičné pomôcky a nie sú v nich víťazi a ani porazení. Môžu byť zamerané na rozvoj hmatového, optického či akustického vnímania, alebo na rozvoj rovnováhy či priestorovej orientácie.

Široko koncipovaným je aj tematický celok „Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti“. Pri tomto tematickom celku považujeme za dôležité, aby sezónne činnosti boli realizované počas celého školského roka a vo všetkých ročníkoch a tým zabezpečili primerané podmienky na otužovanie našich žiakov ako významného prvku pri prevencii chorôb a upevňovaní zdravia. Pri tomto tematickom celku môžeme využívať aj exteriér školy (ENV). Aktivity turistického charakteru možno ich realizovať počas celého roka. Akcentuje sa predovšetkým chôdza po rôznych povrchoch, terénoch a prekonávanie terénnych prekážok (ENV).

Za nevyhnutnú súčasť sa považuje aj realizácia plávania – základného plaveckého výcviku vo 3.-4. ročníku (OŽZ). Ďalšou možnosťou v zimnom období sú zimné športy (kĺzanie, korčuľovanie, sánkovanie) a využitie ľadovej plochy na štadióne v Hamuliakove, školského dvora a prostredia v obci (ENV).

VÝKONOVÝ ŠTANDARD - 1.stupeň ZŠ

TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti – výkonový štandard

- Správne pomenovať základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia realizované vo výučbe.
- Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.
- Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.

TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry – výkonový štandard

- Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.
- Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.
- Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním.
- Ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe.
- Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).

TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti – výkonový štandard

- Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe.
- 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 a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach.

TC: Psychomotorické cvičenia a hry – výkonový štandard

- 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.
- Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry.
- Poznať jednoduché testy na posudzovanie svojej flexibility, držania tela, dýchania.

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti – výkonový štandard

- Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.
- Ukázať správne technické predvedenie elementárnych pohybových zručností vo výučbe realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách.
- Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.

STRATÉGIE VYUČOVANIA:

Pri vyučovaní telesnej výchovy by sa mali využívať nasledovné metódy, ktoré zefektívnia vyučovanie telesnej výchovy:

- motivačné metódy: motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, besedy, motivačné demonštrácie
- expozičné metódy: výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, metódy s heuristickou funkciou, samostatná práca žiakov
- fixačné metódy: napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybové kontrasty, tiež herné a súťaživé metódy
- diagnostické metódy: metódy pozorovania, testy, metódy rozhovoru a jednotlivé formy práce:
- telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín (denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť),
- rekreačné využívanie prestávok (denne predovšetkým cez veľkú prestávku využívať možnosti školského dvora, telocvične, voľných priestorov ap.). V prípade nepriaznivého počasia (nedá sa ísť von, v triedach a na chodbách je vydýchaný vzduch) zabezpečiť potrebu okysličovania organizmu 2 – 3 minútovými aktivizačnými cvičeniami na začiatku vyučovacích hodín,
- vyučovacia hodina telesnej výchovy (hlavná organizačná forma),
- pohybové aktivity v školskom klube (ako dôležitá súčasť popoludňajšie činnosti),
- záujmové krúžky na škole s pohybovým zameraním (výberová forma aktivít),

- školské športové súťaže – pravidelné i jednorazové,
- kurz základného plávania,
- škola v prírode (v rôznom ročnom období s aktívnym využitím sezónnych športových aktivít v prírode),
- cvičenia v prírode (2 x ročne v rozsahu po 4 hodiny v každom ročníku).

KRITÉRIÁ HODNOTENIA:

Na hodnotenie predmetu vychádzame s Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy, ktoré schválilo MŠ SR pod č.: 2011-3121/12824:4-921 s platnosťou od 1.5.2011. na hodnotenie žiakov základnej školy. Telesnú výchovu klasifikujeme. Hodnotenie žiaka musí byť komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti. Hlavným kritériom hodnotenia má byť individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale i angažovanosť v telesnej výchove. Z týchto okolností prevládajúcim znakom v smere k žiakovi by malo byť pozitívne hodnotenie, ale v smere k rodičom odbornejšie, komplexnejšie, objektívnejšie, ale z hľadiska pozitívneho smerovania pôsobenia rodiča na dieťa i konštruktívnejšie hodnotenie.

UČEBNÉ ZDROJE:

Učebnica	Materiálne učebné prostriedky	Ďalšie zdroje
	Odborné publikácie k daným témam. Metodické príručka telesnej výchovy. Materiálno-technické a didaktické prostriedky.	Webové stránky s témou telesnej výchovy.

Zodpovedná: PaedDr. Darina Opátová