

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

PREDMET : **TELESNÁ VÝCHOVA**

	Časová dotácia /hod.		Zloženie/hod.	
	týždenne	ročne	ŠVP	ŠkVP
1.ročník:	2	66	2	0
2.ročník:	2	66	2	0
3.ročník:	2	66	2	0
4.ročník:	*2	66	2	0

*Bude platiť v školskom roku 2018/2019.

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 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.

UČEBNÉ OSNOVY

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre telesnú výchovu.

http://www.statpedu.sk/files/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/telesna-sportova-vychova_pv_2014.pdf

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.

1.ROČNÍK

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Zdravie a životný štýl	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none">• 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,• popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách,	<p>Zásady zdravého životného štýlu</p> <ul style="list-style-type: none">• 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>Správne držanie tela, dýchanie</p> <ul style="list-style-type: none">• hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad,• zásady správneho držania tela – v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela,

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov, 	<p>Test pre posudzovanie individuálnych výkonov</p> <ul style="list-style-type: none"> • skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh

Športové činnosti ohybového režimu:

TC: Základné pohybové zručnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, • používať základné povely a útvary poradových cvičení a správne na ne reagovať pohybom, • zvládnuť techniku behu a poznať pojmy štart, cieľ, dráha, pravidlá, súťaž, • • zvládnuť techniku rýchleho behu, • zvládnuť techniku skoku z miesta, • zvládnuť techniku skoku do diaľky, • zvládnuť techniku hodů tenisovou loptičkou, • zvládnuť techniku hodů kriketovou loptičkou, • pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, • zvládnuť techniku kotúľov a stojov • vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonaním pohybovej činnosti, • zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov, 	<p>Poradové cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • základné povely: pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, • poradové cvičenia <p>Povel, nástup</p> <ul style="list-style-type: none"> • rad/2-rad, 3-rad/, zástup /2-stup,3-stup/, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív, na značky, čiara, priestor, ihrisko, <p>Rozvoj základných lokomócií</p> <ul style="list-style-type: none"> • bežecká abeceda, rýchly beh, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, • pojmy štart, cieľ, dráha, pravidlá, súťaž, • <u>beh na 30 m,</u> • <u>prekážkový beh,</u> • <u>vytrvalostný beh</u> • <u>akceleračný beh,</u> • <u>beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru,</u> • <u>skok z miesta</u> • <u>skok do diaľky,</u> skok do diaľky znožmo z miesta, • <u>hod</u> – loptičkou, plnou loptou, kriketovou loptičkou <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia základnej gymnastiky, • cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné, • cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) • <u>preval vpred, preval vzad</u> • <u>stoj na lopatkách, stoj na hlave</u>

<ul style="list-style-type: none"> • vykonať ukážku úpolových cvičení, • 	<p>Gymnastické náčinie</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami, • gymnastické náčinie – lopta, fitbal, švihadlo, lano,... • skoky na švihadle <p>Cvičenie na náradí</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenie na lavičke, rebrinách , na debne • skoky na pružnom mostíku , na trampolíne, <p>Úpolové cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • úpolové cvičenia a hry zamerané na : <u>odpory</u>, <u>pretláčanie</u>, <u>preťahovanie</u>,
--	---

<p align="center">Športové činnosti ohybového režimu: TC: Manipulačné, prípravné a športové hry</p>	
<p align="center">Výkonový štandard</p>	<p align="center">Obsahový štandard</p>
<p>Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • charakterizovať zákl. pojmy súvisiace s hrami, • pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, • aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, • uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, • vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, • zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, 	<p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> • Základné pojmy: pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, ihrisko, bránka, kôš, hracie náčinie – lopta, hokejka ... • pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností – kondičných , koordinačných, hybridných, • pravidlá fair-play • pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru – gymnastického, atletického, plaveckého <p>Prípravné hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • prípravné športové hry zamerané na <u>futbal</u> a <u>basketbal</u>, • prípravné športové hry zamerané na <u>florbal</u> <p>Tradičné a netradičné náčinie</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným aj netradičným náčiním a s inými pomôckami,

Športové činnosti ohybového režimu: TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> vykonať ukážku rytmických cvičení, zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, vytvoriť krátke motívy z naučených tanečných krokov zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom správne pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe 	<p>Rytmické cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním a hraním na jednoduché nástroje, <p>Zumba</p> <ul style="list-style-type: none"> tanečné kroky a motívy moderných tancov <p>Štylizovaná chôdza, beh, skoky</p> <ul style="list-style-type: none"> tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách, <p>Tanec</p> <ul style="list-style-type: none"> tanec ľudový, moderný tanečný krok <u>prísunný</u>, <u>poskočný</u>

Športové činnosti ohybového režimu: TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín celého tela, vykonať jednoduché strečingové cvičenia opísať základné spôsoby dýchania charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách 	<p>Relaxačné cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva, vyklepávanie, vytriasanie, automasáž, <p>Strečingové cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> pohybové aktivity zamerané na naťahovacie (strečingové) cvičenia <p>Dýchacie cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia <p>Rozvoj flexibility</p> <ul style="list-style-type: none"> cvičenia zamerané na rozvoj ohybnosti, pohyblivosti <p>Rovnováhové schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> rozvoj rovnováhových schopností: statickej rov. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej rov. (balansovanie na

	fitlopte),balansovanie s predmetmi (prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.)
--	--

Športové činnosti ohybového režimu: TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, • uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách a súťažiach, v škole i vo voľnom čase, 	<p>Zimné pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • zimné sezónne pohybové aktivity, • zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období <p>Hry v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry v prírode a súťaže na kolobežke, bicykli • štartový skok, obrátka, • chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika

2.ROČNÍK VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Zdravie a životný štýl	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, dopomoc a záchrana pri

<ul style="list-style-type: none"> • aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení • opísať základy poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí • popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, • aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, 	<p>cvičení,</p> <ul style="list-style-type: none"> • prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci • zásady správneho držania tela – v stoj, v sed, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela • 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
Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch 	<p>Testy pre posudzovanie individuálnych výkonov:</p> <ul style="list-style-type: none"> • skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh

Športové činnosti ohybového režimu: TC: Základné pohybové zručnosti	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, • používať základné povely a útvary poradových cvičení a správne na ne reagovať pohybom, • zvládnuť techniku behu , • zvládnuť techniku rýchleho behu na 30 m, vysoký štart • zvládnuť techniku skoku do diaľky, • zvládnuť techniku hodu kriketovou loptičkou, slalom s loptou, hod na cieľ, • vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonaním pohybovej činnosti, • pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho 	<p>Povel, nástup</p> <ul style="list-style-type: none"> • základné povely, postoje a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, Stoj!, Drep!, Predklon!, • rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív <p>Rozvoj základných lokomócií</p> <ul style="list-style-type: none"> • bežecká abeceda, rýchly beh, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, • <u>beh na 30 m, vytrvalostný beh s vysokým štartom</u> • <u>skok do diaľky</u> – skok do diaľky znožmo z miesta, • <u>hod</u> – kriketovou loptičkou • slalom s loptou, • hod na cieľ, <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia základnej gymnastiky

<p>časť,</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládnuť techniku prevalov, • zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách , • vykonať ukážku úpolových cvičení, • pomenovať a vykonať základné polohy tela pri štarte, • poznať pojmy štart, cieľ , dráha, pravidlá, súťaž, 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>preval vpred, preval vzad,</u> • <u>preval vzad do ľahu v znožmo,</u> • <u>preval vzad do ľahu skrčmo a späť</u> • <u>stoj na lopatkách, stoj na hlave</u> • cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) <p>Gymnastické náčinie</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami, • gymnastické náčinie – lopta, fitbal, švihadlo, lano, • skoky na švihadle, • cvičenia spevňovacie, rotačné a odrazové, <p>Cvičenie na náradí</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenie na lavičke, rebrinách , na debne • <u>chôdza a beh po lavičke</u> • <u>preskakovanie lavičky na šírku,</u> • <u>cvičenie na rebrinách –výstup a zostup, ručkovanie,</u> • <u>skoky s odrazom</u> • skoky na pružnom mostíku a trampolíne, koordinácia pohybu a odrazu, • skoky s odrazom znožmo z mostíka a trampolíny, <p>Úpolové cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • úpolové cvičenia a hry zamerané na : <u>odpory,</u> <u>pretláčanie,</u> <u>pretáhanie,</u> <p>Akceleračný beh</p> <ul style="list-style-type: none"> • akceleračný beh, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, <p>Koordináčne cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojmy: štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha, • štart na signál z rôznych polôh, <p>Kondičné cvičenia s náradím</p> <ul style="list-style-type: none"> • švédska debna – prekonávanie prekážok - dielov šv. debny
--	---

<p align="center">Športové činnosti ohybového režimu: TC: Manipulačné, prípravné a športové hry</p>	
<p align="center">Výkonový štandard</p>	<p align="center">Obsahový štandard</p>
<p>Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p>	
	<p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností – kondičných , vytrvalostných, koordináčnych, hybridných,

<ul style="list-style-type: none"> • aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, • vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, • uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, • zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, • uplatniť manipuláciu s loptou v pohybovej hre, • zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, 	<ul style="list-style-type: none"> • naháňačky rôznymi smermi, • pravidlá fair-play • pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru – gymnastického, atletického, plaveckého <p>Prípravné hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • prípravné športové hry zamerané na <u>futbal a basketbal, hádzanú,</u> • prenášanie lopty a posúvanie triafaním, • prípravné športové hry zamerané na <u>florbal</u> <p>Tradičné a netradičné náčinie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manipulácia s loptou - hry zamerané na manipulačné činnosti s loptou, • <u>odrážanie lopty</u> o zem a jej chytenie v stoji , • <u>nadhadzovanie lopty obidvoma rukami,</u> • <u>hod lopty</u> z miesta na cieľ, <p>Štafetové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným aj netradičným náčiním a s inými pomôckami, • štafetové hry s prenášaním drobných predmetov, • štafetové súťaže v chôdzi po lavičkách (vpred, vzad, bokom ...),
--	---

<p style="text-align: center;">Športové činnosti ohybového režimu: TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</p>	
<p style="text-align: center;">Výkonový štandard</p>	<p style="text-align: center;">Obsahový štandard</p>
<p>Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • vykonať ukážku rytmických cvičení, • zladať pohyby tela, chôdzu s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, • uplatniť prvky rytmiky a tanca v dramatických hrách, • správne pomenovať tanečné kroky realizované vo 	<p>Rytmické cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, • zmena tempa behu a chôdze na zvukové signály, • jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním a hraním na jednoduché nástroje, <p>Rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky so zameraním na správne a estetické držanie tela, • chôdza a beh riadené zvukovými signálmi, • imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby <p>Tanec</p> <ul style="list-style-type: none"> • ľudový tanec - tanečné kroky a motívy regionálnych

<p>výučbe</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvládnuť základné tanečné kroky, • improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív, • uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových hrách, 	<p>ľudových tancov,</p> <ul style="list-style-type: none"> • prísunný, valčíkový tanečný krok, • tanečná improvizácia, • rytmizované pohyby s využitím hudby, • hudobno-pohybové hry,
--	---

Športové činnosti ohybového režimu:	
TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • vykonať jednoduché strečingové cvičenia • opísať základné spôsoby dýchania • postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín celého tela, • aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách 	<p>Relaxačné cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva, • vyklepávanie, vytriasanie, automasáž, <p>Strečingové cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové aktivity zamerané na naťahovacie (strečingové) cvičenia <p>Dýchacie cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktivity zamerané na rozvoj dýchania, • dýchacie cvičenia <p>Rozvoj flexibility</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia zamerané na rozvoj ohybnosti, pohyblivosti <p>Rovnováhové schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozvoj rovnováhových schopností: statickej rov. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej rov. (balansovanie na fitlopte), balansovanie s predmetmi (prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.)

Športové činnosti ohybového režimu:	
TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, • vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas 	<p>Zimné pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • zimné sezónne pohybové aktivity, • zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období,

<p>pohybových aktivít,</p> <ul style="list-style-type: none"> • uplatniť prvky sezónnych pohybových činností pri pohybe v prírode • prekonať rôzne terénne nerovnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • jazda šikmo svahom, brzdenie jazdy, • hry a súťaže na saniach, stavanie snehuliaka <p>Hry v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohyb a pobyt v prírode, • chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, <p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohyb a pobyt v letnej prírode – chôdza po rôznych povrchoch • prekračovanie a obchádzanie prekážok,
---	--

3.ROČNÍK VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Zdravie a životný štýl	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • identifikovať znaky zdravého životného štýlu, • rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, <ul style="list-style-type: none"> • vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka, <ul style="list-style-type: none"> • rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, • dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, • aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení • opísať základy poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí <ul style="list-style-type: none"> • popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci • zásady správneho držania tela – v stoji, v sed, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela • pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa

<ul style="list-style-type: none"> • aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, 	/ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod./
---	--

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti , zdravotne orientovaná zdatnosť, • 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 ohybového režimu: TC: Základné pohybové zručnosti	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, • používať základné povely a útvary poradových cvičení a správne na ne reagovať pohybom, • vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, • zvládnuť techniku behu , 	<p>Povel, nástup</p> <ul style="list-style-type: none"> • základné povely, postoje a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, Stoj!, Drep!, Predklon!, • rad /2-ra,3-rad/, zástup /2-stup,3-stup/, kruh, polkruh, • jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív, na značky, čiara, priestor, ihrisko, • cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činnosti v priestore, • úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením, • rôzne spôsoby rozcvičenia bez náčinia, s náčiním,

<ul style="list-style-type: none"> • zvládnuť techniku rýchleho behu na 30 m, vysoký štart • zvládnuť techniku skoku do diaľky, • zvládnuť techniku hodu kriketovou loptičkou, slalom s loptou, hod na cieľ, hod plnou loptou, • pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, • zvládnuť techniku prevalov, <ul style="list-style-type: none"> • zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách , <ul style="list-style-type: none"> • vykonať ukážku úpolových cvičení, <ul style="list-style-type: none"> • pomenovať a vykonať základné polohy tela pri štarte, • poznať pojmy štart, cieľ , dráha, pravidlá, súťaž, 	<p>s hudobným doprovodom a pod.</p> <p>Rozvoj základných lokomócií</p> <ul style="list-style-type: none"> • bežecká abeceda, rýchly beh, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, • <u>beh na 30 m, vytrvalostný beh s vysokým štartom</u> • <u>skok do diaľky</u> – skok do diaľky znožmo z miesta, • <u>hod</u> – kriketovou loptičkou, plnou loptou, • slalom s loptou, • hod na cieľ, • pojmy štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha, <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia základnej gymnastiky , cvičenia spevňovacie, odrazové, • cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) • <u>preval vpred, preval vzad,</u> • <u>preval vzad do ľahu vzhorom,</u> • <u>preval vzad do ľahu skrčmo a späť</u> • <u>stoj na lopatkách, stoj na hlave</u> <p>Gymnastické náčinie</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami, • gymnastické náčinie – lopta, fitbal, švihadlo, lano, • skoky na švihadle, • cvičenia spevňovacie, rotačné a odrazové, <p>Cvičenie na náradí</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenie na lavičke, rebrinách, na debne • <u>chôdza a beh po lavičke</u> • <u>preskakovanie lavičky na šírku,</u> • <u>cvičenie na rebrinách –výstup a zostup, ručkovanie,</u> • <u>skoky s odrazom</u> • skoky na pružnom mostíku a trampolíne, koordinácia pohybu a odrazu, • skoky s odrazom znožmo z mostíka a trampolíny, <p>Úpolové cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • úpolové cvičenia a hry zamerané na : <u>odpory, pretláčanie, pretahovanie,</u> <p>Akceleračný beh</p> <ul style="list-style-type: none"> • akceleračný beh, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, <p>Koordináčne cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojmy: štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha, • štart na signál z rôznych polôh,
--	--

	<p>Kondičné cvičenia s náradím</p> <ul style="list-style-type: none"> • švédska debna – prekonávanie prekážok - dielov šv. debny
--	--

Športové činnosti ohybového režimu: TC: Manipulačné, prípravné a športové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, • pomenovať základné herné činnosti jednotlivca • aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, • vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, • uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, • zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, • uplatniť manipuláciu s loptou v pohybovej hre, • zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, pálka, hokejka a pod./, gól, bod, prihrávka, strelba, dribling. • pravidlá realizovanie hier, ich význam a sankcie za porušenie, • pravidlá fair-play, <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností – kondičných, vytrvalostných, koordinačných, hybridných, • naháňacky rôznymi smermi, • pravidlá fair-play • pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru – gymnastického, atletického, plaveckého <p>Prípravné hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • prípravné športové hry zamerané na <u>futbal a basketbal, hádzanú,</u> • prenášanie lopty a posúvanie triafaním, • prípravné športové hry zamerané na <u>florbal</u> <p>Tradičné a netradičné náčinie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manipulácia s loptou - hry zamerané na manipulačné činnosti s loptou, • <u>odrážanie lopty o zem</u> a jej chytanie v stoji, • <u>nadhadzovanie lopty obidvoma rukami,</u> • <u>hod lopty z miesta na cieľ,</u> <p>Štafetové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným aj netradičným náčiním a s inými pomôckami, • štafetové hry s prenášaním drobných predmetov,

	<ul style="list-style-type: none"> • štafetové súťaže v chôdzi po lavičkách (vpred, vzad, bokom ...),
--	--

Športové činnosti ohybového režimu: TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • vymenovať základné pojmy rytmickej gymnastiky, • vykonať ukážku rytmických cvičení, • zladať pohyby tela, chôdzu s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, • uplatniť prvky rytmiky a tanca v dramatických hrách, • správne pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe • zvládnuť základné tanečné kroky, • improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív, • uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových hrách, 	<ul style="list-style-type: none"> • základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika /rytmus, takt, tempo, dynamika/ • rovnovážne výdrže – pózy, poskoky, skoky /nožnicový, čertík, kadetkový/ <p>Rytmické cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, • zmena tempa behu a chôdze na zvukové signály, • jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním a hraním na telo, na jednoduchých hud. nástrojoch, <p>Rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky so zameraním na správne a estetické držanie tela, • chôdza a beh riadené zvukovými signálmi, • imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby <p>Tanec</p> <ul style="list-style-type: none"> • ľudový tanec - tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov, • prísuný, valčíkový tanečný krok, • tanečná improvizácia, • rytmizované pohyby s využitím hudby, • hudobno-pohybové hry, pantomíma

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

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • vykonať jednoduché strečingové cvičenia • opísať základné spôsoby dýchania • postupne uvoľniť pri slovnom doprovide svalstvo končatín celého tela, • aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách 	<p>Relaxačné cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva, • vyklepávanie, vytriasanie, automasáž, <p>Strečingové cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové aktivity zamerané na naťahovacie (strečingové) cvičenia <p>Dýchacie cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktivity zamerané na rozvoj dýchania, • dýchacie cvičenia <p>Rozvoj flexibility</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia zamerané na rozvoj ohybnosti, pohyblivosti <p>Rovnováhové schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozvoj rovnovážových schopností: statickej rov. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej rov. (balansovanie na fitlopte), balansovanie s predmetmi (prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.)

**Športové činnosti ohybového režimu:
TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • uplatniť základy elementárnych pohybových zručností súvisiacich s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami • Plávanie – poznať ich možnosti aplikácie a vnímať jeho význam v živote a v športe. <ul style="list-style-type: none"> • správne pomenovať zákl. pohybové činnosti vo výučbe plávania, • správne technicky ukázať zákl. pohybové činnosti vo výučbe plávania, • uplatniť plavecké zručnosti v škole i vo voľnom čase 	<p>Plávanie</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Zákl. pojmy:</i> plavecký spôsob/kraul, znak, prsia/, splývanie, štartový skok, obrátka, • <i>Zákl. poznatky:</i> význam otužovania a plávania pre zdravie, hygienické zásady a pravidlá pri plaveckom výcviku a plávaní v bežnom živote, technika základných pohybových zručností pri plávaní • <i>Zákl. pohybové aktivity:</i> <ul style="list-style-type: none"> - hry a cvičenia zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie

<ul style="list-style-type: none"> • bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, • vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít, • uplatniť prvky sezónnych pohybových činností pri pohybe v prírode • prekonať rôzne terénne nerovnosti 	<p>a orientáciu vo vode</p> <ul style="list-style-type: none"> - skoky do vody z rôznych polôh - nácvik techniky plaveckého spôsobu kraul, prsia a znak <p>Zimné pohybové aktivity</p> <ul style="list-style-type: none"> • zimné sezónne pohybové aktivity, • zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období, • hry a súťaže na saniach, stavanie snehuliaka <p>Hry v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohyb a pobyt v prírode, • chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, <p>Turistika</p> <ul style="list-style-type: none"> • chôdza a jej 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>Hry v prírode</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohyb a pobyt v prírode, • chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, • jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli
--	--

4.ROČNÍK

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Zdravie a životný štýl	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • identifikovať znaky zdravého životného štýlu, • rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, • rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

<ul style="list-style-type: none"> • 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 • opísať základy poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí • popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, • aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, dopomoc a záchrana pri cvičení, • prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci • zásady správneho držania tela – v stoji, v sed, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela • 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
Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • 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, 	<ul style="list-style-type: none"> • poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti , zdravotne orientovaná zdatnosť, • 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 ohybového režimu:
TC: Základné pohybové zručnosti**

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • pomenovať základné lokomócie, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia realizované vo výučbe, • pomenovať základné povelý a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, • používať základné povelý a útvary poradových cvičení a správne na ne reagovať pohybom, • vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, • pomenovať základné pohybové zručnosti • zvládnuť techniku behu , • zvládnuť techniku rýchleho behu na 30 m, vysoký štart • zvládnuť techniku skoku do diaľky, • zvládnuť techniku hodu kriketovou loptičkou, slalom s loptou, hod na cieľ, • pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, • zvládnuť techniku základných akrobatických, cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov, • zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách , 	<ul style="list-style-type: none"> • Základné pojmy: chôdza, beh, hod, skok, lezenie plazenie, šplhanie, <p>Povel, nástup</p> <ul style="list-style-type: none"> • základné povelý, postoje a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, stoj, drep, predklon, • rad /2-rad,3-rad/, zástup/2-stup,3-stup/, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív, čiara, priestor, štart, cieľ, súťaž, gymnastické náradie <p>Rozvoj základných lokomócií</p> <ul style="list-style-type: none"> • bežecká abeceda, rýchly beh, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, • <u>beh na 30 m, vytrvalostný beh s vysokým štartom</u> • <u>skok do diaľky</u> – skok do diaľky znožmo z miesta, • <u>hod</u> – kriketovou loptičkou • slalom s loptou, • hod na cieľ, <p>Gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia základnej gymnastiky • <u>preval vpred, preval vzad,</u> • <u>preval vzad do ľahu vzožmo,</u> • <u>preval vzad do ľahu skrčmo a späť</u> • <u>stoj na lopatkách, stoj na hlave</u> • cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (rovnovážne výdrže, prevaly, obraty, kotúle) <p>Gymnastické náčinie</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami, • gymnastické náčinie – lopta, fitbal, švihadlo, lano, • skoky na švihadle, • cvičenia spevňovacie, rotačné a odrazové, <p>Cvičenie na náradí</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenie na lavičke, rebrinách , na debne • <u>chôdza a beh po lavičke</u> • <u>preskakovanie lavičky na šírku,</u> • <u>cvičenie na rebrinách</u> –výstup a zostup, ručkovanie, • <u>skoky s odrazom</u> • skoky na pružnom mostíku a trampolíne, koordinácia pohybu a odrazu,

<ul style="list-style-type: none"> • vykonať ukážku úpolových cvičení, • pomenovať a vykonať základné polohy tela pri štarte, • poznať pojmy štart, cieľ , dráha, pravidlá, súťaž, 	<ul style="list-style-type: none"> • skoky s odrazom znožmo z mostíka a trampolíny, <p>Úpolové cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • úpolové cvičenia a hry zamerané na : <u>odpory, pretláčanie, preťahovanie,</u> <p>Akceleračný beh</p> <ul style="list-style-type: none"> • akceleračný beh, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, <p>Koordináčné cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • pojmy: štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha, • štart na signál z rôznych polôh, <p>Kondičné cvičenia s náradím</p> <ul style="list-style-type: none"> • švédska debna – prekonávanie prekážok - dielov šv. debny
---	--

<p align="center">Športové činnosti ohybového režimu: TC: Manipulačné, prípravné a športové hry</p>	
<p align="center">Výkonový štandard</p>	<p align="center">Obsahový štandard</p>
<p>Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier, realizovaných vo výučbe • aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, • vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, • uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, • ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, • uplatniť manipuláciu s loptou v pohybovej hre, • zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Základné pojmy:</i> pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper /protihráč/, kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko /hrací priestor, hracia plocha/, bránka, kôš, hracie náčinie /lopta, pálka, hokejka ap./, gól, bod, prihrávka, streľba, vedenie lopty, držanie lopty, útok – útočník, útočná činnosť, obrana – obranca, obranná činnosť, • <i>Základné poznatky:</i> <ul style="list-style-type: none"> - pravidlá realizovaných hier, - správna technika základných herných činností jednotlivca <p>Pohybová hra</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností – kondičných , vytrvalostných, koordinačných, hybridných, • naháňacky rôznymi smermi, • pravidlá fair-play • pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru – gymnastického, atletického, plaveckého <p>Prípravné hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • prípravné športové hry zamerané na <u>futbal a basketbal, hádzanú,</u> • prenášanie lopty a posúvanie triafaním,

	<ul style="list-style-type: none"> • prípravné športové hry zamerané na <u>florbal</u> <p>Tradičné a netradičné náčinie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manipulácia s loptou - hry zamerané na manipulačné činnosti s loptou, • <u>odrážanie lopty o zem</u> a jej chytanie v stoji , • <u>nadhadzovanie lopty obidvoma rukami</u>, • <u>hod lopty z miesta na cieľ</u>, <p>Štafetové hry</p> <ul style="list-style-type: none"> • hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným aj netradičným náčiním a s inými pomôckami, • štafetové hry s prenášaním drobných predmetov, • štafetové súťaže v chôdzi po lavičkách (vpred, vzad, bokom ...),
--	--

Športové činnosti ohybového režimu: TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, • správne pomenovať základné tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe, • vykonať ukážku rytmických cvičení, • zladiť pohyby tela, chôdzu skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, • uplatniť prvky rytmiky a tanca v dramatických hrách, • správne pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Základné pojmy:</i> rytmika, rytmická gymnastika /rytmus, takt, tempo, dynamika/, moderná gymnastika /rytmus , takt, tempo, dynamika/, moderná gymnastika - náčinie a cvičenia s ním / lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruče/, 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 <p>Rytmické cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, • zmena tempa behu a chôdze na zvukové signály, • jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním a hraním na jednoduché nástroje, hra na telo, <p>Rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> • tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky so zameraním na správne a estetické držanie tela, • chôdza a beh riadené zvukovými signálmi, • imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby <p>Tanec</p> <ul style="list-style-type: none"> • ľudový tanec - tanečné kroky a motívy regionálnych

<p>hrách,</p> <ul style="list-style-type: none"> • improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív, 	<p>ľudových tancov,</p> <ul style="list-style-type: none"> • prísuný, valčíkový tanečný krok, • tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov, • aerobic, zumba, moderné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom, • tanečná improvizácia, • rytmizované pohyby s využitím hudby, • hudobno-pohybové hry, • imitačné pohyby so slovným navádzaním, a napodobňovacie pohyby /napr. zvierat, športovcov, činností človeka / • pohybová improvizácia na hudobné motívy alebo zadané témy • tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb, • pantomíma
--	---

<p style="text-align: center;">Športové činnosti ohybového režimu: TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</p>	
<p style="text-align: center;">Výkonový štandard</p>	<p style="text-align: center;">Obsahový štandard</p>
<p>Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, • vykonať jednoduché strečingové cvičenia • opísať základné spôsoby dýchania • postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín celého tela, • vykonať jednoduché strečingové cvičenia, • charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, • vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, • aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách, • 	<p>Relaxačné cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva, • vyklepávanie, vytriasanie, automasáž, <p>Strečingové cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • pohybové aktivity zamerané na spevňovanie a uvoľňovanie svalstva / svalové napätie a uvoľnenie/, naťahovacie (strečingové) cvičenia, kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia, <p>Dýchacie cvičenia</p> <ul style="list-style-type: none"> • aktivity zamerané na rozvoj dýchania, • dýchacie cvičenia v rôznych polohách, <p>Rozvoj flexibility</p> <ul style="list-style-type: none"> • cvičenia zamerané na rozvoj ohybnosti, pohyblivosti <p>Rovnováhové schopnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> • rozvoj rovnovážových schopností: statickej rov. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej rov. (balansovanie na fitlopte, cv. na balančných pomôckach), balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov

	<p>rôznym spôsobom a pod.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 ohybového režimu: TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže:	
<ul style="list-style-type: none"> • vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, • zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, • uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Základné pojmy a poznatky so sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe, Turistika • chôdza a jej 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, Hry v prírode • pohyb a pobyt v prírode, • chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, • jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli

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 kontrastu, 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.