Telesná a športová výchova

1. Charakteristika učebného 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.

2. Ciele učebného 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.

Hlavným cieľom telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrne 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.

3. Obsah

Viď : Charakteristika predmetu

4. Vzdelávací štandard predmetu

Zdravie a zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže: • identifikovať znaky zdravého životného štýlu • rozlišovať zdravú a nezdravú výživu • opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí • rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka • vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka • rozpoznať základné spôsoby a význam otužovanie organizmu • dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti • popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách • aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa • aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení	Zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime) Význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka Význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia Spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad Organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri

	cvičení Prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela Pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin Individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov Odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne Rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži Využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností	Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť Odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, člnkový beh, 10 x 5 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 frekvencií, príčiny zmien, poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)

	Pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Základné pohybové zručnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe Používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom Vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti Pomenovať základné pohybové zručnosti Zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou Pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí Zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov Vykonať ukážku z úpolových cvičení	Základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad Rad (dvojrad, 3 – rad a pod.) zástup (dvojstup, alebo 3 – stup a pod.) kruh , polkruh, jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo , skupina, kolektív Na značky, čiara, priestor, ihrisko Cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením Rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod. Bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru Hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha

	cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) stojka na lopatkách, stojka na hlave cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.) cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy) preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolínke úpolové cvičenia a hry zamerané na: odpory pretláčanie preťahovanie

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
✓ charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami,	základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper,
	kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť,

	obranca – obrana,
	obranná činnosť
✓ pomenovať základné herné činnosti jednotlivca,	ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara,
	bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.)
	gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling
✓ vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,	
	hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami
✓ aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,	
	pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie,
✓ zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, ✓ uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, ✓ zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, ✓ využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda),	pravidlá fair-play pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Hudobno – pohybové a tanečné činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard

Postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela Opísať základné spôsoby dýchania Vykonať jednoduché strečingové cvičenia Charakterizovať cvičenia z psychomotoriky Vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam Aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách	Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.) Cvičenia zo zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie). Aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik, správneho dýchania v rôznych polohách Naťahovacie (strečingové) cvičenia Kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia Cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť) Rozvoj rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r. (balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach.) Balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.) Cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí Cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na

	zmyslové podnety) Psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)

Športové činnosti pohybového režimu

TC: aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
Vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít Zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach Prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti Vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej	Základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe Korčuľovanie (na ľade) – jazda vpred, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach Cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu , plavecký spôsob (kraul, znak, prsia) štartový skok, obrátka Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a

	pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí

5. Proces - metódy a formy práce, stratégie vyučovania

V primárnej edukácii je úlohou školy zabezpečiť komplexný pohybový režim žiakov školy. Pre splnenie všetkých cieľov telesnej výchovy je potrebné realizovať tieto organizačné formy:

- telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín (denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť),
- rekreačné využívanie prestávok
- 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 (s aktívnym využitím sezónnych športových aktivít v prírode),
- cvičenia v prírode (2 x ročne v rozsahu po 4 hodiny v každom ročníku).

6. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov budeme využívať:

- telocvičné náradie a náčinie,
- odbornú literatúru, časopisy, encyklopédie.

Telesná a športová výchova ISCED I	Učebné zdroje + metodické pokyny Odporúčaná základná študijná literatúra pre učiteľov telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách
Telesná a športová výchova ISCED I	Metodiky a pravidlá jednotlivých športov – vydavateľstvá športovej literatúry; vysokoškolské študijne texty vydané na FTVŠ UK a jednotlivých katedrách telesnej

	výchovy na PF.
Telesná a športová výchova ISCED I	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9

ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2010. Pohybové hry a školská telesná a športová výchova. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Bratia Sabovci s.r.o., 2010.

ADAMČÁK, Š. – NOVOTNÁ, N. 2009. Hry v telocvični a základná gymnastika. Žilina: EDIS Žilina, 2009. ANTALA a kol. 2001. Didaktika školskej telesnej výchovy. Bratislava: FTVŠ UK, 2001.

BARTÍK, P. – SLIŽIK, M. – ADAMČÁK, Š. et.al 2010. Teória a didaktika úpolov pre základné a stredné školy. Banská Bystrica: FHV UMB, 2010. BARTÍK, P. 2005. Zdravotná telesná výchova I. Banská Bystrica: PF UMB, 2005.

ČILLÍK, I. a kol. 2009. Atletika. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009. Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252- 5-9 PEREČINSKÁ,K. - ANTOŠOVSKÁ, M. 2000.Všeobecná gymnastika. Prešov: FHPV PU, 2000.

SÝKORA, F. et al.: Didaktika telesnej výchovy. Bratislava : SPN, 1983.

ŠIMONEK, J. 2005. Didaktika telesnej výchovy. Nitra: PF UKF, 2005.

http://www.statpedu.sk/files/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp1.stupen-zs/zdravie-pohyb/telesna-sportova-vychova_pv_2014.pdf 7.

7. Hodnotenie predmetu

Predmet telesná a športová výchova sa v 1. – 4. ročníku klasifikuje známkou nasledovne:

- Výborný
- Chválitebný
- Dobrý
- Dostatočný
- Nedostatočný