

# Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb

## Telesná výchova

### 1. Charakteristika učebného predmetu

*Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii* je dominantne 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.

### 2. Ciele učebného 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 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.

### ***Kompetencie absolventa primárneho vzdelávania z telesnej výchovy sú:***

- 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:**

- 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 nastolovaní 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.

## 3. Obsah

### Prehľad tematických celkov (TC)

1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti
2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry
3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti
4. Psychomotorické cvičenia a hry
5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

### Časová dotácia

Tematický celok (TC)	1.ročník	2.ročník	3.ročník	4.ročník
<i>Základné lokomócie a nelokomočné pohyb.zručnosti</i>	30%	30%	30%	30%
<i>Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</i>	30%	30%	30%	30%
<i>Kreatívne a estetické pohybové činnosti</i>	15%	15%	15%	15%
<i>Psychomotorické cvičenia a hry</i>	15%	15%	15%	15%
<i>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</i>	10%	10%	10%	10%

## *Tematické celky (obsah formulovaný v celku pre celý stupeň vzdelávania)*

:

### **I. TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**

#### **Kompetencia:**

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.

#### **Vedomosti:**

- 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 hygieny pri týchto cvičeniach.

#### **Schopnosti a zručnosti:**

- proporcionálny rozvoj pohybových schopností prostredníctvom základných lokomócií a nelokomočných zručností (s akcentom na senzitivné obdobia),
- osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore,
- osvojenie si základov techniky behov, skokov, hodu,
- na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí,
- vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly, kotúle ap.),
- osvojenie si základov techniky kotúľov, stojok, skokov.

#### **Postoje :**

- pozitívne vnímať základné lokomócie a nelokomočné zručnosti ako potrebnú a nevyhnutnú súčasť pohybového prejavu človeka a prostriedku na upevňovanie si zdravia,
- správne vnímať význam poradových cvičení pre účelnú organizáciu, bezpečnosť, efektívnejšiu komunikáciu využitie času na cvičenie a športovanie,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách.

### **II. TC: Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH)**

(Tradičné aj netradičné hry)

#### **Kompetencia:**

Byť aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry, prejavovať schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, technicky správne manipulovať s náčiním a pohybovať sa s ním, odhadovať pohyb náčinia a prispôbiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.

**Vedomosti:**

- základné herné činnosti jednotlivca v MH, PH, PŠH- poznať a vedieť pomenovať,
- 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.

**Schopnosti a zručnosti:**

- proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom hier,
- 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.

**Postoje:**

- pozitívne vnímať rôzne hry ako významnú súčasť pohybových aktivít človeka,
- dodržiavať zásady fair – play pri realizovaných hrách,
- adekvátne povzbudzovať pri hrách ako ich aktér i ako divák,
- adekvátne reagovať pri víťazstve i prijatí prehru s uznaním kvalít súpera.

**III. TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti**

(Pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec)

**Kompetencia:**

Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrne – umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.

**Vedomosti:**

- poznať a vedieť pomenovať jednotlivé druhy cvičení a hier, pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca,
- 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.

**Schopnosti a zručnosti:**

- proporcionálny a veku primeraný rozvoj koordinačných pohybových schopností s akcentom na priestorovo – orientačné a rytmické schopnosti,
- veku primeraný rozvoj dramatických schopností a zručností,
- osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznych obmenách,
- osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznom prostredí, v rôznych obmenách
- rozvoj tvorivej improvizácie, kreativity, imaginácie, vizualizácie.

**Postoje:**

- pozitívne vnímať spojenie slova, hudby a pohybu ako potrebnú súčasť pohybových činností človeka,
- pozitívne reagovať na partnerov v tanci i hre a upevňovať sociálne vzťahy v skupine,
- prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie a dokázať vnímať a precítiť pohyb.

#### **IV. TC: Psychomotorické cvičenia a hry**

(Joga, relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)

##### **Kompetencia:**

Mať primerane veku osvojené správne držanie a vnímanie svojho tela pri pohybových činnostiach, vedieť aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebapoznania, sebaakceptácie, dôvery vo vlastné sily.

##### **Vedomosti:**

- elementárne poznatky o ľudskom tele (časti tela, vnútorné orgány) pri pohybovej činnosti,
- správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí - poznať a vedieť pomenovať,
- zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie.

##### **Schopnosti a zručnosti:**

- osvojovanie si základných psychomotorických cvičení v rôznych obmenách (spojenie zmyslového vnímania s kinestetickým v časovo – priestorových vzťahoch),
- proporcionálny rozvoj koordinačných pohybových schopností a flexibility,
- vytváranie návyku správneho držania tela v rôznych polohách,
- vytváranie návyku vedomého parciálneho dýchania, fyziologicky správneho dýchania,
- osvojovanie si pohybových cvičení so zameraním na koncentráciu a pozornosť,
- osvojovanie si pohybových aktivít zameraných na čiastočnú i celkovú relaxáciu.

##### **Postoje:**

- pozitívne vnímať prejavy svojho tela pri pohybe, ako potrebnú súčasť pohybu človeka,
- formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu.

#### **V. TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**

(Plávanie, turistika, korčuľovanie, lyžovanie a i.)

##### **Kompetencia:**

Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.

##### **Vedomosti:**

- plávanie – elementárne poznatky o význame plávania, technike základných plaveckých zručností a možnostiach aplikácie plávania vo voľnom čase,
- turistika a pohyb v letnej prírode – elementárne poznatky o význame turistiky, jej druhoch a spôsoboch, pešia turistika a pobyt v prírode – základné zručnosti, cykloturistika a p., informácie o možnostiach aplikácie turistiky vo voľnom čase,

- lyžovanie a pohyb v zimnej prírode – aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu, elementárne poznatky o význame lyžovania, základné pohybové zručnosti z lyžovania, informácie o možnostiach aplikácie lyžovania vo voľnom čase,
- korčuľovanie a pohyb na ľade – kĺzanie a hry na ľade, elementárne poznatky o význame korčuľovania, základné pohybové zručnosti z korčuľovania, informácie o možnostiach aplikácie korčuľovania vo voľnom čase,
- bicyklovanie – elementárne poznatky o význame bicyklovania, základné pohybové zručnosti z bicyklovania, informácie o možnostiach bicyklovania vo voľnom čase.

#### ***Schopnosti a zručnosti:***

- osvojovanie si základných zručností z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania v rôznych obmenách
- proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom sezónnych pohybových aktivít
- rozvoj senzorických schopností – pociťovanie, vnímanie, odhad času, priestoru
- rozvoj kultúrno – umeleckých schopností – kultúra pohybového prejavu, precítenie pohybu, interpretácia, kreativita
- rozvoj intelektových schopností – všeobecná inteligencia v kontexte s poznávacími aktivitami
- realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí, v rôznych obmenách

#### ***Postoje:***

- pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka,
- pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí, ochrana prírody.

## **4. Vzdelávací štandard – výstup pre 1. stupeň ZŠ**

***Obsahový štandard*** (kľúčové pojmy, minimálny obsah)

### **TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vníma ich význam v živote i športe.

Základné pojmy: 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).

#### Základné poznatky:

- zásady bezpečného a účelného pohybu v telovýchovných objektoch,
- základy správnej techniky behov, skokov, hodu loptičkou,
- základy správnej techniky gymnastických cvičení,

- o význame základných lokomočných a nelokomočných pohybov.

Základné pohybové aktivity:

- bežecká abeceda, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou,
- kotúle – vpred, vzad, stojka na lopatkách, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku a trampolíne, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia.

**TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry**

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky manipulovať s herným náčiním, poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.

*Základné pojmy: 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, strelba, vedenie lopty, držanie lopty, útok – útočník, útočná činnosť, obrana – obranca, obranná činnosť.*

**Základné poznatky:**

- o pravidlách realizovaných hier,
- o správnej technike základných herných činností jednotlivca realizovaných hier,
- o význame jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností,
- o význame hier pre zábavu i zdravie.

Základné pohybové aktivity:

- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním,
- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných),
- pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, plaveckých ap)
- Prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.

**TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti**

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu pohybov v čase a priestore, poznať ich možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vnímať ich, poznať význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i športe.

*Základné pojmy: rytmika, tanec – jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia.*

Základné poznatky:

- o význame pohybovej kultúry (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností – akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav).



Základné pohybové aktivity:

- tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách,
- rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov,
- pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka),
- pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,
- tanečná improvizácia na základne naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.

**TC: Psychomotorické cvičenia a hry**

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).

*Základné pojmy: názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela*

Základné poznatky:

- o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin,
- o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu,
- o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách.

Základné pohybové aktivity:

- koordinačné cvičenia a hry,
- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry,
- aktivity zamerané na rozvoj dýchania,
- naťahovacie (strečingové) cvičenia,
- cvičenia na rozvoj flexibility.

**TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**

Vedieť základy elementárnych pohybových zručností súvisiace s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním a i.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe

*Základné pojmy: 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.*

Základné poznatky:

- 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.

Základné pohybové aktivity:

- 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,
- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu,
- jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli,
- korčuľovanie – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch
- lyžovanie – základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, zjazdy, brzdenie jazdy, oblúky.

**Výkonový štandard** (*požiadavky na spôsobilosti – vychádzajú z kompetencií*)

### **TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**

- 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**

- 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**

- 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**

- 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**

- 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.

## **5 Proces**

### ***K organizačným formám:***

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

- ranné cvičenia (denne na začiatku 1. vyučovacej hodiny),
- 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, telocviční, 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),
- vyučovacia hodina integrovanej telesnej výchovy (so spoluúčasťou žiakov zdravých a zdravotne oslabených v tom istom rozsahu ako riadna telesná výchova),
- 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).

Na školách, ktoré majú vyhovujúce podmienky pre vytváranie špecializovaných oddelení pre žiakov zdravotne oslabených sa odporúča realizovať samostatné povinné hodiny zdravotnej telesnej výchovy. Obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov. Ak sa samostatné oddelenia nevytvárajú, žiak navštevuje vyučovanie telesnej výchovy spolu s intaktnými žiakmi a realizuje sa integrované vyučovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy (UO pre ZTV I. a II. stupeň základnej školy – schválené 9.5.2003, č.526/2003, platné od 1.9.2003).

### ***K projektovaniu učiva:***

Učivo jednotlivých tematických celkov je široko koncipované preto, aby si učiteľ vzhľadom k reálnym podmienkam školy a špecifikám svojej triedy mohol vybrať adekvátne pohybové prostriedky, ktorými môže splniť projektované ciele a prispieť k rozvoju kompetencií žiakov.

Učivo je koncentrované do 5 tematických celkov. Realizácia obsahu týchto celkov by mala byť proporcionálne rozčlenená do všetkých ročníkov. V prvom ročníku sa začína najjednoduchšími pohybovými činnosťami každého celku. Podľa úrovne zvládnutia realizovaných činností postupuje učiteľ vo výbere ďalších zručností. Pri projektovaní učiva treba zabezpečiť predovšetkým proporcionálny rozvoj pohybových schopností.

V jednotlivých tematických celkoch je poskytnutý dostatočný priestor na tvorivú aplikáciu obsahu učiva učiteľom vzhľadom k možnostiam školy i konkrétnych žiakov. Očakáva sa citlivý prístup učiteľa pri výbere takých cvičení a hier, ktorými bude možné u každého žiaka dosiahnuť postupný rozvoj kompetencií.

Program nevyčleňuje zvlášť tematický celok zameraný na poznatky o športe a zdraví, olympizme (olympijská výchova). Očakáva sa, že učiteľ bude sprostredkovať poznatky priebežne počas výučby a v kontexte s danou pohybovou činnosťou. Tým sa predpokladá vytvorenie ucelenej predstavy o vedomostiach a zručnostiach danej aktivity a ďalších poznatkoch s ňou súvisiacich.

### ***K procesu výučby:***

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.

Vytvárať tiež priestor na samostatné oboznamovanie sa žiakov s novým náčiním, novými pohybovými činnosťami ap. Realizovať systematicky komunikáciu s jednotlivcom, skupinou i triedou o realizovaných činnostiach, splnených resp., nesplnených úlohách, pocitoch a náladách pri cvičení, hre a súťažení.

Tematický celok „Základné lokomočné a nelokomočné pohybové zručnosti“ poskytuje veľký priestor na aplikáciu širokej škály pohybových činností. Zaraďujú sa do neho prvky poradovej prípravy, 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.

Tretou 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.

Odporúča sa pri projektovaní učiva využívať aj náčinie a náradie, ktoré má škola k dispozícii. Nenásilným a veku primeraným spôsobom sa s ním žiaci postupne oboznamujú a realizujú jednoduché cvičenia. Odporúča sa využívať predovšetkým pružný mostík, trampolíny, fit – lopty a balansovadlá.

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. 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.

Paralelne s nimi sa v treťom a štvrtom ročníku zaraďujú prípravné športové hry. Učiteľ si môže podľa podmienok a tradícií školy vybrať z rôznych športových hier. K základným hrám, ktorých elementárne základy herných činností jednotlivca by mali žiaci zvládnuť patrí futbal, basketbal, hádzaná, volejbal a tenis. Odporúčame však realizovať aj základy hier, ktoré sa stávajú na školách obľúbenými – frisbee, florbal, korfbal ap.

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. Akcentujeme dôraz na utváranie a upevňovanie návyku správneho držania tela a estetického a kultivovaného pohybového prejavu.

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. Postupne možno pridávať dramatizáciu. Príbehy zo života zvierat, rozprávkových bytostí či fantazijného sveta sú výborným námetom na pohybové stvárnenie a tvorivú improvizáciu.

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. Základné tanečné kroky a malé tanečné väzby sú základom pre osvojovanie si niektorých regionálnych ľudových tancov, alebo aj tancov moderných. Výber sa ponecháva na učiteľa a jeho možnosti.

V poslednom ročníku sa odporúča klásť dôraz na schopnosť tvoriť vlastné zostavy či malé väzby resp., dokázať improvizovať na hudobný motív 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. 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.

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, 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. 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. Cieľom snaženia učiteľa by malo byť, aby žiaci prostredníctvom pohybu získavali čo najviac skúseností a poznatkov o sebe z hľadiska fyziologického, kognitívneho i emocionálneho. Tieto poznatky sa potom stávajú základom pre sebazpoznanie, sebazdokonaľovanie a konanie.

Významným prvkom sú psychomotorické hry. Umožňujú prejavovať individualitu osobnosti 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*“. Vzhľadom k rôznorodým podmienkam regiónov a škôl sa ponecháva možnosť výberu konkrétnych sezónnych činností na školu. Za dôležité sa však považuje, aby všetky školy zabezpečili primeraný rozsah sezónnych činností počas celého školského roka vo všetkých ročníkoch a tým zabezpečili primerané podmienky na otužovanie sa detí ako významného prvku pri prevencii chorôb a upevňovaní zdravia.

Aktivity turistického charakteru sú nenáročné a možno ich realizovať počas celého roka. Akcentuje sa predovšetkým chôdza po rôznych povrchoch, terénoch a prekonávanie terénnych prekážok.

Za nevyhnutnú súčasť sa považuje aj realizácia plávania – základného plaveckého výcviku. Spôsob jeho realizácie sa ponecháva na školu a podmienky, ktoré na tieto aktivity v danej lokalite sú.

Korčuľovanie, sánkovanie, lyžovanie, bicyklovanie sú aktivity, ktoré možno realizovať v tých školách, kde sú na to vytvorené podmienky. Ďalšou možnosťou je tieto podmienky vytvárať a to realizáciou škôl v prírode napr. v zimnom období s akcentom na zimné športy.

Korčuľovanie na kolieskových korčuľiach parí medzi obľúbené pohybové aktivity. Ak má škola vhodné podmienky, môže ho realizovať. Klasické korčuľovanie na ľade možno zas realizovať na školách, kde klimatické podmienky dovoľujú vytvoriť na ihrisku ľadovú plochu, prípadne ak je možnosť navštevovať umelú ľadovú plochu.

Lyžovanie je najvyužívanejším zimným športom. Ak má škola na to podmienky (školy v podhorských oblastiach) možno základný výcvik realizovať ako súčasť tohto celku. Výcvik možno realizovať aj počas zimnej školy v prírode.

Bicyklovanie a jazda na kolobežkách sú významnými voľnočasovými aktivitami žiakov mladšieho školského veku. Ak má škola na tieto pohybové aktivity vyhovujúce podmienky, môže takúto výučbu realizovať.

### **Učebné zdroje:**

Sivák, J.: Metodická príručka k telesnej výchove na 1. stupni ZŠ  
Rovný, M., Zdeněk, D.: Pohybové hry

### **Hodnotenie predmetu:**

Predmet je hodnotený klasifikáciou.