

Učebné osnovy – I. cyklus - Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb

Telesná a športová výchova

Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Vyučovací predmet	Telesná a športová výchova
Škola	Základná škola Komenského Revúca, Komenského 7, 050 01 Revúca
Stupeň vzdelania	primárne vzdelanie
Vzdelávací cyklus	prvý
Časový rozsah výučby	1. ročník – 66 hodín ročne (2 hodiny týždenne) 2. ročník – 66 hodín ročne (2 hodiny týždenne) 3. ročník – 66 hodín ročne (2 hodiny týždenne)
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský

Charakteristika predmetu – Telesná a športová výchova

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára u žiakov priestor pre rozvoj pohybovej a zdravotnej gramotnosti so zameraním na osvojenie vedomostí a zručností súvisiacich so zdravým spôsobom života, pohybovou a športovou aktivitou. Podporuje uvedomovanie si významu pohybu pre telesné a duševné zdravie a vytváranie pozitívneho vzťahu k pohybovej aktivite.

Zdravotná gramotnosť predstavuje dosiahnutie primeranej úrovne vedomostí, osobných zručností a sebadôvery potrebných na prijímanie opatrení smerujúcich k zlepšeniu osobného aj komunitného zdravia prostredníctvom zmeny životného štýlu a životných podmienok. Zlepšením prístupu k informáciám o zdraví a schopnosťou efektívne ich využívať sa zdravotná gramotnosť stáva rozhodujúcim faktorom pri posilňovaní zodpovednosti jednotlivca za starostlivosť o vlastné zdravie.

Pohybová gramotnosť je chápaná ako zastrešujúci koncept zahŕňajúci vedomosti, zručnosti, porozumenie a hodnoty súvisiace s prevzatím zodpovednosti za cieľavedomú pohybovú aktivitu a pohyb človeka v priebehu celého života, bez ohľadu na jeho fyzické alebo psychologické obmedzenia. Žiaci si postupne osvojujú schopnosť vedome a zodpovedne sa zapájať do pohybových aktivít a rozvíjať pohybové zručnosti primerané ich veku a možnostiam.

Prostredníctvom telesnej a športovej výchovy žiaci porozumejú významu pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní telesného a duševného zdravia, spoznávajú účinky vykonávaných cvičení na organizmus a rozvíjajú základné pohybové schopnosti. Vzdelávacia oblasť zároveň podporuje rozvoj sebadisciplíny, zodpovednosti, spolupráce a dodržiavania pravidiel, čím prispieva k celkovému osobnostnému rozvoju žiaka.

Zdravie a pohyb

Ciele

Hlavným cieľom 1. cyklu je, aby žiaci chápali význam pohybu pre svoje zdravie a vnímali pohyb ako každodennú súčasť svojho života. Žiaci by mali poznať a zlepšovať úroveň svojej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Očakáva sa, že v 1. cykle budú mať žiaci nadobudnuté základné pohybové zručnosti, ktoré budú predpokladom pre rozvoj pohybovej gramotnosti. Žiaci budú chápať význam fair-play v športe a budú sa snažiť dodržiavať dohodnuté pravidlá v realizovaných pohybových a športových hrách, ktoré podporia ich zmysel pre kolektívnosť a spolupatričnosť. Dôležitou súčasťou je i pochopenie ochrany svojho života a zdravia ako i života a zdravia iných ľudí vo svojom okolí.

Ciele vzdelávania

1. Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.
2. Ovládať základné pohybové zručnosti.
3. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.
4. Oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.
5. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Telesná a športová výchova	Zdravie a životný štýl	Výkonový štandard	Vzdelávacie ciele	Obsahový štandard
			1. ročník	
		Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie.	Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.	Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime.
		Identifikovať aspoň 3 zdraviu prospešné potraviny.		
		Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít.	Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad.
		Rozlišovať správne a chybné držanie tela.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela.
	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť.	Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farby pokožky, koordinácia pohybov.
		Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností.
		Predviesť aspoň 2 pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy).

	Pohybové kompetencie	Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činnosti v priestore.
		Využívať základnú techniku behu skoku a hodu loptičkou.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Lokomočné zručnosti – rýchly beh, vytrvalostný beh, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, skok do diaľky znožmo z miesta.
		Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debná, preliezky).
		Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.	Ovládať základné pohybové zručnosti. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, krátka tyč, švihadlo) prekážkové dráhy.
		Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodením potleskom zvukovým signálom, hudbou.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky.
		Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.	Ovládať základné pohybové zručnosti. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – (cyklistika, sánkovanie) cvičenia a hry zamerané na osvojenie iných sezónnych zručností.
		Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a terénne	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Chôdza a jej rôzne druhy, spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy

		a rôznych prírodných podmienkach.	Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.	a formy.
	Šport a pohybová aktivita	Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.)
		Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifická komunikácia v pohybových a športových činnostiach.
	Ochrana a bezpečnosť zdravia a života obyvateľstva.	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.	Prvá pomoc pri drobných poraneniach
		Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie, a život obyvateľstva.	Oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp.poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti.
		Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	Základné pravidlá cestnej premávky.
		Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.	Oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp.poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.	Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.

Predmet	Komponent	Výkonový štandard	Vzdelávacie ciele	Obsahový štandard
Telesná a športová výchova	Zdravie a životný štýl		2. ročník	
		Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie.	Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.	Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime.
		Identifikovať aspoň 3 zdraviu prospešné potraviny.		
		Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít.	Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad.
		Rozlišovať správne a chybné držanie tela.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela.
	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť.	Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farby pokožky, koordinácia pohybov.
		Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností.
		Predviesť aspoň 2 pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy).

	Pohybové kompetencie	Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotlivec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činnosti v priestore.
		Využívať základnú techniku behu skoku a hodu loptičkou.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Lokomočné zručnosti – bežecká abeceda, rýchly beh, vytrvalostný beh, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, skok do diaľky znožmo z miesta.
		Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debná, preliezky, mostík, trampolínka).
		Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.	Ovládať základné pohybové zručnosti. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, krátka tyč, švihadlo) prekážkové dráhy.
		Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodením potleskom zvukovým signálom, hudbou.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky.
		Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.	Ovládať základné pohybové zručnosti. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si základných zručností z inn-line korčuľovania a korčuľovania na ľade (jazdy vpred, vzad, zastavenie, obraty

				a oblúky a pod.) cvičenia a hry zamerané na osvojenie iných sezónnych zručností.
		Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a terénne a rôznych prírodných podmienkach.	Ovládať základné pohybové zručnosti. Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.	Chôdza a jej rôzne druhy, spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy.
	Šport a pohybová aktivita	Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (pribeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.)
		Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifická komunikácia v pohybových a športových činnostiach.
	Ochrana a bezpečnosť zdravia a života obyvateľstva.	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.	Prvá pomoc pri drobných poraneniach
		Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie, a život obyvateľstva.	Oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti. Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.
		Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	Základné pravidlá cestnej premávky.
		Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade	Oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú	Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.

		ohrozenia zdravia alebo života.	pomoc na veku primeranej úrovni.	
--	--	---------------------------------	----------------------------------	--

Predmet	Komponent	Výkonový štandard	Vzdelávacie ciele	Obsahový štandard
Telesná a športová výchova	Zdravie a životný štýl		3. ročník	
		Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie.	Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.	Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime.
		Identifikovať aspoň 3 zdraviu prospešné potraviny.		
		Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít.	Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad.
		Rozlišovať správne a chybné držanie tela.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela.
		Predviesť aspoň 2 cvičenia pre podporu správneho držania tela.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Organizácia cvičenia, pomoc pri cvičení.
	Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť.	Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farby pokožky, koordinácia pohybov.
		Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností.
		Predviesť aspoň 2 pohybové	Dodržiavať dohodnuté pravidlá	Pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových

		hry pre rozvoj pohybových schopností.	pohybových a športových hier.	schopností (cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy).
	Pohybové kompetencie	Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotlivec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činnosti v priestore.
		Využívať základnú techniku behu skoku a hodu loptičkou.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Lokomočné zručnosti – bežecká abeceda, rýchly beh, vytrvalostný beh, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta.
		Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debná, preliezky).
		Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.	Ovládať základné pohybové zručnosti. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, stuha, obruč, lano, krátka tyč, švihadlo) lezecké a prekážkové dráhy.
		Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodením potleskom zvukovým signálom, hudbou.	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky.
		Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – cvičenia a hry zamerané na

		pohybových aktivít.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	oboznámenie sa s vodným prostredím (splývanie, orientácia vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckých spôsobov, kraul, znak a prsia), cvičenia a hry zamerané na osvojenie si základných zručností z lyžovania a snowboardingu (manipulácia so snowboardom, lyžami a palicami, zapínanie a vypínanie lyží a snowboardu, základné postoje, chôdza, obraty, výstupy, jazda po spádici, obojstranný prívrat, jazda šikmo svahom, oblúky v prívrate a z prívratu, padajúci list a pod.). Iné sezónne pohybové aktivity (cyklistika, sánkovanie) cvičenia a hry zamerané na osvojenie iných sezónnych zručností.
		Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a terénne a rôznych prírodných podmienkach.	Ovládať základné pohybové zručnosti. Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.	Chôdza a jej rôzne druhy, spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy.
		Ukázať aspoň dve úpolové cvičenia	Ovládať základné pohybové zručnosti.	Úpolové cvičenia a hry (preťahy, pretlaky a odpory).
	Šport a pohybová aktivita	Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.)
		Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach.	Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.	Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifická komunikácia v pohybových a športových činnostiach.
		Identifikovať základné	Identifikovať základné	Základy olympizmu – symboly, motto

		olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov.	olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov.	a základné pojmy – slovenský olympizmus.
	Ochrana a bezpečnosť zdravia a života obyvateľstva	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.	Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.	Prvá pomoc pri drobných poraneniach
		Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie, a život obyvateľstva.	Oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.	Kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti. Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci.
		Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.	Základné pravidlá cestnej premávky.
		Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.	Oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.	Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.