

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný vzdelávací predmet.

Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb	
Názov predmetu	Telesná a športová výchova	
Názov ŠkVP	---	
Časový rozsah výučby	Povinná časť	2
	Voliteľné hodiny	1
3 hodiny týždenne; 99 hodín ročne		
Ročník	2. ročník	
Škola	Základná škola s materskou školou Senohrad	
Stupeň	ISCED 1 – primárne vzdelávanie	
Dĺžka štúdia	štyri roky	
Forma štúdia	denná	
Vyučovacia jazyk	slovenský	
Poznámky	Platný od školského roku 2023/2024	

Charakteristika učebného predmetu:

Zameranie telesnej a športovej výchovy v primárnej edukácii je dominantne upriamené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa 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, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú 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.

Hodnotenie:

Celkové hodnotenie žiaka je vyjadrené na vysvedčení známku.

Pri hodnotení vychádzame z Metodického pokynu č.22/2011 z 1.mája 2011 na hodnotenie žiakov základnej školy.

Časová dotácia predmetu: Štátny vzdelávací program – 2 hodiny
Školský vzdelávací program – 1 hodina

Zmena kvality výkonu:

Časová dotácia je vo všetkých štyroch ročníkoch zvýšená o 1 vyučovaciu hodinu. Táto hodina sa použije na zmenu kvality výkonu – oblasť kompetencií:

- aplikácia a rešpektovanie dohodnutých pravidiel v športových hrách,
- uplatnenie manipulácie s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre,
- zvládnutie herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,
- využívanie naučených zručností z hier v rôznom prostredí.

Tematické celky predmetu

1. **Zdravie a zdravý životný štýl**
2. **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
3. **Športové činnosti pohybového režimu** – Základné pohybové zručnosti
 - Manipulačné, prípravné a športové hry
 - Hudobno-pohybové a tanečné činnosti
 - Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry
 - Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Obsah vzdelávania

Tematický celok/ Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezová téma	Finančná gramotnosť
1. časť Zdravie a zdravý životný štýl	- zásady zdravého životného štýlu, význam príjmu a výdaja energie, - význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia, - hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad, - organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení, - správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, cvičenia pre správne držanie tela,	- identifikovať znaky zdravého životného štýlu, - rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, - vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka, - dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, - aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení, - popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách,	OSR, OŽZ	
2. časť Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť (4 h.)	- odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov,	- individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov,	OSR, OŽZ	
3. časť Športové činnosti pohybového režimu			OSR, OŽZ	
TC: Základné pohybové zručnosti (29 h.)/ Poradové cvičenia	- základné povely, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo, vľavo vbok, čelom vzad, v rad nastúpiť, v zástup nastúpiť, pochodom vchod, poklusom klus, docvičiť, na značky, na čiaru, cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore,	- používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom,		

Význam a potreba rozcvičenia	- úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením, rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.	- vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním PČ		
Základy atletiky Behy	- pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha, - beh rýchly – 20 – 30 m – zdokonaľovanie techniky na rozvoj akcelerácie – rôzne spôsoby štartových výbehov, zmeny rýchlosti behu, - beh vytrvalostný – rovnomerný beh počas 2 – 3 minút bez zastavenia,	- zvládnuť základy techniky behu, skoku do diaľky z miesta a hodu tenisovou loptičkou z miesta,		
Skok do diaľky z miesta	- skok do diaľky znožmo z miesta – zdokonaľovanie, - príprava na skok do diaľky v rámci zdokonaľovania rýchleho behu – opakované odrazy s dopadom na švihovú nohu,			
Hod loptičkou z miesta	- hod loptičkou z miesta – zdokonaľovanie, striedanie jednoručných a obojručných hodov, aj hody z čelného a bočného postavenia, striedanie smeru odhodu – pred seba, za seba, do výšky			
Základy ŠG	- cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho – prevaly, obraty, kotúle, stojka na lopatkách - cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy), - cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami, - prípravné cvičenia – skoky s odrazom znožmo z mostíka i trampolíny, zoskoky z vyšších polôh, preskoky a skoky na švihadle	- vykonať základné polohy tela a jeho častí, - zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení,		

<p>TC: Manipulačné, prípravné a športové hry (28 h.)/</p> <p>Pravidlá, základné pojmy</p> <p>Pohybové hry na rozvoj PS (kondičných, koordinačných)</p> <p>PH na precvičovanie osvojovaných PZ rôzneho charakteru</p>	<p>- základné pojmy – pohybová hra, hráč, spoluhráč, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, hracie náčinie (lopta, páłka, hokejka a pod.), gól, prihrávka, hod, pravidlá,</p> <p>- hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami,</p> <p>- pravidlá realizovaných hier,</p> <p>- PH zamerané na rozvoj PS (kondičných, koordinačných a hybridných),</p> <p>- PH zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)</p>	<p>- osvojiť si základné termíny z hier,</p> <p>- vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,</p> <p>- aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,</p> <p>- zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,</p> <p>- uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej hre,</p> <p>- využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda),</p>	<p>OSR, OŽZ</p>	
<p>TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti (14 h.)/</p> <p>Základné pojmy Rytmická a moderná gymnastika</p> <p>Tanečná a pohybová improvizácia</p>	<p>- základné pojmy – rytmická gymnastika (rytmus, takt), - moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč),</p> <p>- prísuný, polkový, valčíkový krok, cvalový a poskočný skok,</p> <p>- tanečná improvizácia pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,</p> <p>- rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo, napodobňovacie pohyby</p>	<p>- osvojiť si základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,</p> <p>- improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,</p> <p>- zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,</p>	<p>REV, OSR, OŽZ</p>	

<p>TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry (10 h.)</p> <p>Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry</p> <p>Kompenzačné (vyrovnávajúce),</p> <p>Naťahovacie (strečingové) a dýchacie cvičenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - relaxačné cvičenia a hry, - cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie), - naťahovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia - cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť) - rozvoj rovnovážových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r. (balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a pod., 	<ul style="list-style-type: none"> - postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, - vykonať jednoduché strečingové cvičenia, - aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách 	<p>OSR, OŽZ</p>	
<p>TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (14 h.)</p> <p>Základné pojmy</p> <p>Sánkovanie, hry v zimnej prírode Turistika Plávanie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe, - 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 - 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 - jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli 	<ul style="list-style-type: none"> - osvojiť si základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, - uplatniť prvky sezónnych PČ v hrách, 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 	<p>ENV, DOV, OSR, OŽZ</p>	