**INOVOVANÉ UČEBNÉ OSNOVY PRE PREDMET**

# TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

|  |  |
| --- | --- |
| PRIMÁRNE VZDELÁVANIE | ISCED 1 |
| VYUČOVACÍ JAZYK | SLOVENSKÝ JAZYK |
| VZDELÁVACIA OBLASŤ | ZDRAVIE A POHYB |
| PREDMET | TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA |
| SKRATKA PREDMETU | TSV |
| ROČNÍK | DRUHÝ |
| ČASOVÁ DOTÁCIA | 2 HODINY TÝŽDENNE 66 HODÍN ROČNE |
| MIESTO REALIZÁCIE | TELOCVIČŇA  ŠKOLSKÉ IHRISKO VEREJNÉ PRIESTRANSTVÁ  NACHÁDZAJÚCE SA V OBCI (NAPR. ŠTADIÓN) |

## 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.

## 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 %), hudobnopohybové 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.

## Kompetencie

### Kompetencia (spôsobilosť) k celoživotnému učeniu sa

* uvedomuje si potrebu svojho autonómneho učenia sa ako prostriedku sebarealizácie a osobného rozvoja,
* dokáže reflektovať proces vlastného učenia sa a myslenia pri získavaní a spracovávaní nových poznatkov a informácií a uplatňuje rôzne stratégie učenia sa,
* dokáže kriticky zhodnotiť informácie a ich zdroj, tvorivo ich spracovať a prakticky využívať,
* kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti,

### Sociálne komunikačné kompetencie (spôsobilosti)

* dokáže využívať všetky dostupné formy komunikácie pri spracovávaní a vyjadrovaní informácií rôzneho typu, má adekvátny ústny a písomný prejav situácii a účelu komunikácie,
* efektívne využíva dostupné informačno-komunikačné technológie,
* vie prezentovať sám seba a výsledky svojej prace na verejnosti, používa odborný jazyk,
* dokáže primerane komunikovať v materinskom a v dvoch cudzích jazykoch,
* chápe význam a uplatňuje formy takých komunikačných spôsobilostí, ktoré sú základom efektívnej spolupráce, založenej na vzájomnom rešpektovaní práv a povinností a na prevzatí osobnej zodpovednosti,

### Kompetencia (spôsobilosť) riešiť problémy

* uplatňuje pri riešení problémov vhodné metódy založené na analyticko-kritickom a tvorivom myslení,
* je otvorený (pri riešení problémov) získavaniu a využívaniu rôznych, aj inovatívnych postupov, formuluje argumenty a dôkazy na obhájenie svojich výsledkov,
* dokáže spoznávať pri jednotlivých riešeniach ich klady i zápory a uvedomuje si aj potrebu zvažovať úrovne ich rizika,
* má predpoklady na konštruktívne a kooperatívne riešenie konfliktov,

### Kompetencie (spôsobilosti) sociálne a personálne

* dokáže na primeranej úrovni reflektovať vlastnú identitu, buduje si vlastnú samostatnosť/nezávislosť ako člen celku,
* vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
* osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine – uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať k dosahovaniu spoločných cieľov,
* dokáže odhadnúť a korigovať dôsledky vlastného správania a konania a uplatňovať sociálne prospešné zmeny v medziosobných vzťahoch,

### Kompetencie (spôsobilosti) pracovné

* dokáže si stanoviť ciele s ohľadom na svoje profesijné záujmy, kriticky hodnotí svoje výsledky a aktívne pristupuje k uskutočneniu svojich cieľov,
* je flexibilný a schopný prijať a zvládať inovatívne zmeny,
* chápe princípy podnikania a zvažuje svoje predpoklady pri jeho plánovaní,
* dokáže získať a využiť informácie o vzdelávacích a pracovných príležitostiach.

## Vzdelávací štandard

### Zdravie a zdravý životný štýl 1 hodina

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Výkonový štandard** | |  | **Obsahový štandard** |
| Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:   * 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, * 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 |
| -  -  - | opísať zásady poskytovania prvej  pomoci v rôznom prostredí,    popísať znaky správneho držania tela  v rôznych polohách,        aplikovať osvojené pohybové  zručnosti v režime dňa, | -  -  - | záchrana pri cvičení  prvá pomoc pri drobných  poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomocizásady 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 1 hodina

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **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, | -  -  - | poznatky o rozvoji a diagnostikovaní  pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť    odporúčané 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 |
| - | využívať prostriedky na rozvoj  pohybových schopností, | 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 – 19 hodín

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **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, | -  -  -  -  -  -  -  - | základné povely, postoje, obraty a  pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad    rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) 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 |
| -        -  -                      - | 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, | -  -  -  -  -  -  -  -  - | 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 – 14 hodín

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Výkonový štandard** |  | **Obsahový štandard** |
| -        -          -    -  -  -  - | charakterizovať základné pojmy  súvisiace s hrami, pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,  aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a  rešpektovať ich, 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), | -  -  -  -  -  -  -  -  - | 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, hod, streľba,  dribling hry so zameraním na manipuláciu s  rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami  pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, 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 – 12 hodín

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Výkonový štandard** |  | **Obsahový štandard** |
| -              -        -      -  -  -  - | vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,  vykonať ukážku rytmických cvičení,  zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a  beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,  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, tanečných a dramatických hrách, | -  -  -  -  -  -  -  - | základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním  (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč), 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  rytmické cvičenia spojené s  vytlieskavaním, vydupávaním, hrou  na telo  cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti  tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách  tanečné kroky a motívy regionálnych  ľudových tancov  tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov  aerobik, zumba, brušné tance a iné  formy cvičení s hudobným sprievodom |
|  |  | - | rytmizované pohyby s využitím  hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov |
| - | improvizovať na zadanú tému alebo  hudobný motív, | - | imitačné pohyby so slovným  navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka) |
|  |  | - | tanečná improvizácia |
|  |  | - | pohybová improvizácia na hudobné  motívy alebo zadané témy |
|  |  | - | tanečná improvizácia na základe  naučených tanečných krokov,  motívov, väzieb |
|  |  | - | pantomíma |

**Športové činnosti pohybového režimu**

### TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry – 11 hodín

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 | -  -  -  -  -  -  - | | relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a  hry (vyklepávanie, vytriasanieautomasáž a pod.) cvičenia so 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: |
| - | psychomotoriky, vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, aplikovať naučené zručnosti v  cvičeniach a hrách, | -  -  - | statickej rovnováhy (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej rozvoj (balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a pod.)  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 – 8 hodín

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Výkonový štandard** |  | **Obsahový štandard** |
| -  -  - | vymenovať základné druhy  realizovaných sezónnych pohybových aktivít,  zvládnuť pohybové zručnosti  vybraných sezónnych aktivít,  uplatniť prvky sezónnych  pohybových činností v hrách, | -  -  - | základné pojmy a poznatky zo  sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe  korčuľovanie (in-line a na ľade) –  jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach cvičenia a hry zamerané na |
| -  -  - | 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. | - | 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 jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli. |

## Metódy a formy práce

Pri vyučovaní telesnej výchovy by sa mali využívať nasledovné:

**metódy**:

* 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 heurestickou 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. **formy práce:**
* 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),
* 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).

Keďže naša škola nemá vyhovujúce podmienky pre vytváranie špecializovaných oddelení pre žiakov zdravotne oslabených, nemôžeme realizovať povinné hodiny zdravotnej telesnej výchovy.

## Hodnotenie predmetu

Cieľom hodnotenia vzdelávacích výsledkov žiakov v škole je poskytnúť žiakovi a jeho rodičom spätnú väzbu o tom, ako žiak zvládol danú problematiku, v čom má nedostatky, kde má rezervy, aké sú jeho pokroky. Súčasťou je tiež povzbudenie do ďalšej práce, návod, ako postupovať pri odstraňovaní nedostatkov. Cieľom je zhodnotiť prepojenie vedomostí so zručnosťami a spôsobilosťami.

Budeme dbať na to, aby sme prostredníctvom hodnotenia nerozdeľovali žiakov na úspešných a neúspešných. Hodnotenie budeme robiť na základe určitých kritérií, prostredníctvom ktorých budeme sledovať vývoj žiaka. Základným dokumentom, ktorým sa budeme riadiť, sú Metodické pokyny na hodnotenie žiakov ZŠ č. 22/2011. V triedach, v ktorých je väčší počet žiakov zo SZP učiteľ prihliada na túto skutočnosť. Môže znížiť obsah učiva (maximálne 10 %). Musí byť však zachovaný predpísaný tematický obsah.

Predmet je v 2. ročníku je hodnotený slovne

Hodnotenie má motivačný charakter, preto využívame hlavne pozitívne hodnotenie - **pochvala, povzbudenie, pohladenie**. Zohľadňujú sa vekové a individuálne osobitosti žiaka s prihliadaním na jeho momentálnu psychickú i fyzickú disponovanosť.

Na vysvedčení sa hodnotí slovne stupňami:

a) dosiahol veľmi dobré výsledky,

1. dosiahol dobré výsledky,
2. dosiahol uspokojivé výsledky,
3. dosiahol neuspokojivé výsledky.

Odmenou za usilovnosť žiaka je pozitívna pečiatka. Zo všetkých predmetov píše učiteľ priebežne, podľa potreby, krátke hodnotenie do zošita. Na vysvedčení v časti Slovný komentár zhodnotí celoročnú prácu žiaka (s dôrazom na kladnú motiváciu a na celkový osobnostný rast dieťaťa).

Hodnotenie telesnej a športovej výchovy má výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku, pričom vychádza zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platné pre celú školskú telesnú výchovu.

Žiaci sú hodnotení slovne a hodnotenie je komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti. Hlavným kritériom hodnotenia je individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale aj angažovanosť v telesnej a športovej výchove/telesnej výchove. V smere k žiakovi prevláda pozitívne hodnotenie.

**Kritériá na priebežné hodnotenie požadovanej intenzity reálneho postoja žiakov k vlastnému zdraviu:**

* dosiahnutá úroveň, rozsah a kvalita osvojenia poznatkov a vedomostí v príslušnej oblasti (zdravoveda – hygiena, životospráva),
* reálne prejavený záujem a aktivita v starostlivosti o hygienu tela, odevu, ale i hygienu prostredia,
* primeraná angažovanosť i aktivita na hodinách telesnej výchovy,
* primeraná ostražitosť v priebehu telovýchovnej činnosti a pri rizikových formách telovýchovnej aktivity,
* primeraná frekvencia a objem pohybovej aktivity v režime dňa, ale aj jej cieľavedomé vyhľadávanie a využívanie

### Veľmi dobré výsledky

Žiak si osvojí hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má pekné držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné. Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

### Dobré výsledky

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní telá má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné (s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.

### Uspokojivé výsledky

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

### Neuspokojivé výsledky

Žiakove vedomosti a zručnosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

## Prierezové témy

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TSV – 2. ročník** | | |
| **Prierezová téma** | **Tematický celok** | **Téma** |
| **Osobnostný a sociálny rozvoj** | Základné pohybové zručnosti    Manipulačné, prípravné a športové hry    Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti    Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry    Hudobno-pohybové a tanečné  činnosti | Poradové a organizačné cvičenia  Pohybové hry na rozvoj rýchlostných schopností    Pohybové hry v prírode      Relaxačné cvičenia na rozvíjanie správneho držania  tela  Cvičenia na rozlišovanie zmeny tempa |
| **Výchova k manželstvu a rodičovstvu** | Základné pohybové zručnosti    Manipulačné, prípravné a športové hry  Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti  Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry Hudobno-pohybové a tanečné  činnosti | Nácvik a zdokonaľovanie techniky rýchleho behu  Herné činnosti – súčinnosť v hre.  Pohybové hry v prírode    Pohybové cvičenia zamerané na pozornosť Cvičenia na rozlišovanie zmeny rytmu |
| **Environmentálna výchova** | Základné pohybové zručnosti Manipulačné, prípravné a športové hry  Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti  Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry Hudobno-pohybové a tanečné činnosti | Pohybové hry  Pohybové hry: skákanie cez švihadlo  Prekonávanie terénnych prekážok  Pohybové cvičenia zamerané na obratnosť  Jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Mediálna výchova** | Základné pohybové zručnosti Manipulačné, prípravné a športové hry  Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti  Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry    Hudobno-pohybové a tanečné  činnosti | Nácvik štartov  Prípravné športové hry (k bedmintonu)  Pohybové hry v prírode    Pohybové cvičenia zameranéna koncentráciu, strečingové cvičenia  Pohybová improvizácia |
| **Multikultúrna výchova** | Základné pohybové zručnosti Manipulačné, prípravné a športové hry  Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti  Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry Hudobno-pohybové a tanečné  činnosti | Cvičenia na lavičkách  Prihrávky na mieste i v pohybe    Chôdza po rôznych povrchoch    Pohybové cvičenia zamerané na pozornosť  Nácvik tanečných krokov |
| **Regionálna výchova a ľudová kultúra** | Základné pohybové zručnosti Manipulačné, prípravné a športové hry  Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti  Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry Hudobno-pohybové a tanečné činnosti | Kotúľ vpred, vzad Prípravné hry s raketou a loptičkou – chytanie  Pohybové hry v prírode    Pohybové cvičenia zamerané na obratnosť  Hudobno-tanečné pohybové hry |
| **Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej**  **premávke** | Základné pohybové zručnosti    Manipulačné, prípravné a športové hry  Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti  Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry | Prípravné hry s atletickými prvkami  Pohybové hry zamerané na rozvoj obratnosti  Chôdza po rôznych povrchoch    Pohybové cvičenia zamerané  na koncentráciu |
|  | Hudobno-pohybové a tanečné činnosti | Nácvik tanečných krokov spojených s držaním tela. |
| **Ochrana života a zdravia** | Základné pohybové zručnosti Manipulačné, prípravné a športové hry    Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti      Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry Hudobno-pohybové a tanečné činnosti | Atletika  Pohybové hry so zameraním na zdokonaľovanie športových hier , netradičné hry. Turistika a pohyb v letnej prírode – chôdza v teréne a prekonávanie terénnych prekážok  Pohybové cvičenia zamerané na pozornosť.  Tanečná chôdza, štylizovaná chôdza. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Hudobno-pohybové a tanečné**  **činnosti** | Cvalový a pílový skok |
| Nácvik tanečných krokov spojených s držaním tela |
| Nácvik tanečných krokov |
| Štylizovaná chôdza |
| **Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti** | Pohyb v zimnej prírode - hry zo snehom a na snehu  (hádzanie snehových gúľ, vytváranie stôp) |