**INOVOVANÉ UČEBNÉ OSNOVY PRE PREDMET**

# TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

|  |  |
| --- | --- |
| VYUČOVACÍ JAZYK  | SLOVENSKÝ JAZYK  |
| VZDELÁVACIA OBLASŤ  | ZDRAVIE A POHYB  |
| PREDMET  | TELESNÁ VÝCHOVA  |
| SKRATKA PREDMETU  | TSV  |
| ROČNÍK  | ŠTVRTÝ  |
| 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 – 3 hodiny

|  |  |
| --- | --- |
| **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
 |  * 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
 |
| vykonávaní pohybovej činnosti, * aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení,

  * 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 pomoci
* zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v

ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie telapohybový 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 – 2 hodiny

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **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,    | * 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
 |
| -  |  * odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,

rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, * využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,
 | -  | meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov) pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností  |

**Športové činnosti pohybového režimu**

### TC: Základné pohybové zručnosti – 24 hodín

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| - -  | pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,  používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom,        | * 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  |

|  |  |
| --- | --- |
| * vysvetliť význam a potrebu

rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,    * pomenovať základné pohybové zručnosti,

  * zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou,

   * pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí,

 * zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych

obmenách a väzbách a skokov,      * vykonať ukážku z úpolových cvičení,
 | * rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.
* bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru
* hod loptičkou, hod plnou loptou,
* skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta
* pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha
* cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné
* cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) stojka na lopatkách, stojka na hlave
* cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním

(lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.) * cvičenie na náradí (lavičky, rebriny,

debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy) * preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolínke
* úpolové cvičenia a hry zamerané na:
	+ odpory
	+ pretláčanie
	+ preťahovanie
 |

**Športové činnosti pohybového režimu**

### TC: Manipulačné, prípravné a športové hry – 17 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
 | * 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,  |
| rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda),  | atletického, plaveckého)  |

**Športové činnosti pohybového režimu**

### TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti – 7 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,
 | * 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
 |
| 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,     * improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,
 | * 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
* 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 – 6 hodín

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard**  | **Obsahový štandard**  |
| - postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela,    | * 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,
 |

|  |  |
| --- | --- |
|  * opísať základné spôsoby dýchania,

   * vykonať jednoduché strečingové cvičenia,

   * charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, vysvetliť podstatu

psychomotorických cvičení a ich význam,           * aplikovať naučené zručnosti v
 | dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách * naťahovacie (strečingové) cvičenia,
* kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia
* cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť) - rozvoj rovnováhových schopností:

statickej 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.)
 |
| cvičeniach a hrách,  |  |

**Športové činnosti pohybového režimu**

### TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti – 7 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, 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
 | * 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
* lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s

lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe), odvrat, oblúky * cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným

prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu, plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), štartový skok, obrátka * chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika
 |
| nej.  | - 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.

V 4. ročníku je predmet hodnotený slovne.

Prospech z jednotlivých vyučovacích predmetov sa na vysvedčení pre 4. ročník základnej školy bude hodnotiť slovne

### Veľmi dobré výsledky

Žiak ovláda poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a vie ich pohotovo využívať pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach. Samostatne a tvorivo uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí. Jeho ústny aj písomný prejav je správny, výstižný. Grafický prejav je estetický. Výsledky jeho činností sú kvalitné až originálne.

Žiak ovláda poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a vie ich pohotovo pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach. Uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí samostatne a kreatívne alebo s menšími podnetmi učiteľa. Jeho ústny aj písomný prejav má občas nedostatky v správnosti, presnosti a výstižnosti.

### Dobré výsledky

Žiak má v celistvosti a úplnosti osvojené poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a pri ich využívaní má nepodstatné medzery. Má osvojené kľúčové kompetencie, ktoré využíva pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach s menšími nedostatkami. Na podnet učiteľa uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí. Podstatnejšie nepresnosti dokáže s učiteľovou pomocou opraviť. V ústnom a písomnom prejave má častejšie nedostatky v správnosti, presnosti, výstižnosti. Grafický prejav je menej estetický. Výsledky jeho činností sú menej kvalitné.

### Uspokojivé výsledky

Žiak má závažné medzery v celistvosti a úplnosti osvojenia poznatkov a zákonitostí podľa učebných osnov ako aj v ich využívaní. Pri riešení teoretických a praktických úloh s uplatňovaním kľúčových kompetencií sa vyskytujú podstatné chyby. Je nesamostatný pri využívaní poznatkov a hodnotení javov. Jeho ústny aj písomný prejav má často v správnosti, presnosti a výstižnosti vážne nedostatky. V kvalite výsledkov jeho činností sa prejavujú omyly, grafický prejav je málo estetický. Vážne nedostatky dokáže žiak s pomocou učiteľa opraviť.

### Neuspokojivé výsledky

Žiak si neosvojil vedomosti a zákonitosti požadované učebnými osnovami, má v nich závažné medzery, preto ich nedokáže využívať. Pri riešení teoretických a praktických úloh s uplatňovaním kľúčových kompetencií sa vyskytujú značné chyby. Je nesamostatný pri využívaní poznatkov, hodnotení javov, nevie svoje vedomosti uplatniť ani na podnet učiteľa. Jeho ústny a písomný prejav je nesprávny, nepresný. Kvalita výsledkov jeho činností a grafický prejav sú na nízkej úrovni. Vážne nedostatky nedokáže opraviť ani s pomocou učiteľa.

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 písomne, 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.

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.

### Dobré výsledky

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybne orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhranený postoj.

### 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.

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