

Predmet: Telesná a športová výchova

Vzdelávacia oblasť	Jazyk a komunikácia
Štátny vzdelávací program	ISCED 1
Povinné hodiny	8
Počet hodín spolu podľa ŠkVP pre I. stupeň	8

1. Charakteristika vyučovacieho predmetu

Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantné 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.

3. 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 a v cudzích jazykoch:

- 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 nastoľovaní 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.

4. 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

<i>Základné lokomócie a nelokomočné pohyb.zručnosti</i>	30%	20h
<i>Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</i>	30%	20h
<i>Kreatívne a estetické pohybové činnosti</i>	15%	10h

<i>Psychomotorické cvičenia a hry</i>	15%	10h
<i>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</i>	10%	6h

Názov predmetu: Telesná výchova		Ročník: 1	Počet hodín: 2	Spolu: 66
Tematický celok Počet hodín Medzipred. vzťahy Prierezové témy	Ciele /VCŠ Kompetencie	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie
Základné lokomócie nelokomočné pohybové zručnosti 20 h OSR ENV MEV OŽZ	<p>Správne pomenovať základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby</p> <p>Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.</p> <p>Uplatniť základné lokomócie</p> <p>Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie, poradové cvičenia</p> <p>Mať elementárne zručnosti z akrobacie</p>	<p>Základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia realizované vo výučbe.</p> <p>Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.</p> <p>Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	

<p>2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</p> <p>20 h</p> <p>MUV ENV TPPZ REV MEV OZZ</p>	<p>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.</p>	<p>- 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.</p>	<p>• Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase). Žiak vie základné informácie o hrách a súťažiach, význam súťaživosti v športe, - správnu techniku základných herných činností, - pozná správnu manipuláciu s herným náčiním, - má poznatky o základných pravidlách realizovaných hier, - pozná zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach, - vie zásady bezpečnosti a hygieny pri hrách.</p>	
--	--	---	--	--

<p>3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti 10 h OSR MUV MEV ENV REV TPPZ</p>	<p>Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno – umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.</p>	<p>- 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
--	---	--	--	--

<p>4. Psychomotorické cvičenia a hry</p> <p>10 h OSR ENV OZZ TPPZ</p>	<p>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.</p>	<p>- 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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
--	--	---	--	--

<p>5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</p> <p>6 h OSR MUV ENV DOV MEV OZZ REV</p>	<p>Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.</p>	<p>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, pohyb v zimnej prírode – aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu, bicyklovanie – elementárne poznatky o význame bicyklovania, základné pohybové zručnosti z bicyklovania, informácie o možnostiach bicyklovania vo voľnom čase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
---	--	--	---	--

<p>Názov predmetu: Telesná výchova</p>		<p>Ročník: 2 Počet hodín: 2 Spolu: 66</p>		
<p>Tematický celok Počet hodín Medzipred. vzťahy Prierezové témy</p>	<p>Ciele /VCŠ Kompetencie</p>	<p>Obsahový štandard</p>	<p>Výkonový štandard</p>	<p>Hodnotenie</p>

<p>základné lokomócie nelokomočné pohybové zručnosti</p> <p>20 h</p> <p>OSR ENV MEV OŽZ</p>	<p>a</p> <p>Správne pomenovať základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách. Uplatniť základné lokomócie Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie, poradové cvičenia Mať elementárne zručnosti z akrobacie</p>	<p>Poradové a organizačné cvičenia – nástup na značky, do radu, na čiaru, do kruhu, do skupín Pohybové hry na rozvoj rýchlostných schopností Herné činnosti - prihrávky Nácvik a zdokonaľovanie techniky rýchleho behu Prípravné cvičenia z využitím lavičiek – chôdza, preskakovanie a beh Zdokonaľovanie techniky rýchleho behu (30 m) Pohybové hry: skákanie cez švihadlo, preťahovanie sa pomocou švihadla</p>	<p>Žiak pozná zásady bezpečného pohybu v telocvični Žiak pozná význam hier – pre zábavu i zdravie. Žiak aplikuje v hre dohodnuté pravidlá. Žiak pozná základy správnej techniky behu, chôdze a preskakovania cez lavičky. Žiak pozná správnu techniku rýchleho behu. Žiak pozná zásady bezpečnosti pri skákaní cez švihadlo či pri preťahovaní sa švihadlom. Žiak sa vie správne nastúpiť podľa povelov vyučujúceho. Žiak sa vie orientovať v telocvični. Rozvíja svoje pohybové schopnosti (kondičné alebo koordinačné). Žiak vie precvičovať už osvojené elementárne pohybové zručnosti.</p>	
---	--	--	--	--

<p>2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</p> <p>20 h</p> <p>MUV ENV TPPZ REV MEV OZZ</p>	<p>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.</p>	<p>Skok do diaľky z miesta Prípravné športové hry (k tenisu) Cvičenia na lavičkách a s lavičkami – rozvoj rovnováhy Prípravné cvičenia so švihadlami Prípravné športové hry (k tenisu) Cvičenia s lavičkami a rebrinami – lezenie Prípravné cvičenia s využitím debny Zoskoky z vyšších plôch – cvičenia s debničkami</p>	<p>Žiak pozná techniku skoku z miesta. Žiak pozná techniku základných herných činností s raketou a loptičkou. Žiak pozná zásady bezpečnosti pri cvičení s lavičkami. Žiak pozná techniku skákania cez švihadlo. Žiak pozná správnu techniku lezenia. Žiak pozná správnu techniku pri cvičení s debnami. Žiak vie cvičiť pomocou gymnastického náradia. Žiak vie vykonávať skok z miesta a dodržiavať pri tom bezpečnosť. Žiak vie vykonávať prípravné športové hry. Žiak vie správne technicky vykonávať skok z debny.</p>	
--	--	---	--	--

<p>3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti 10 h OSR MUV MEV ENV REV TPPZ</p>	<p>Mať primerane veku rozvinuté základné sensorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno – umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.</p>	<p>Pohybové cvičenia zamerané na koncentráciu a pozornosť Cvičenia s plnými loptami – kotúľanie a prenášanie, posúvanie. Cvičenia s plnými loptami – hádzanie odspodu a obojručne Pohybové hry zamerané na rozvoj silových schopností Správne držanie tela, polohy tela a jeho častí</p>	<p>Žiak pozná význam pohybu pre zdravý vývin, pozná reakcie organizmu na pohybovú aktivitu a dodržiava správne dýchanie pri cvičení. Žiak pozná pravidlá bezpečnosti pri cvičení s plnými loptami. Žiak využíva správne dýchanie pri rôznych cvičeniach a hrách, ktoré sú zamerané na rozvoj dýchania. Žiak vie kotúľať a prenášať plnú loptu. Žiak vie hádzať loptu odspodu a obojručne. Žiak pri rôznych psychomotorických cvičeniach a hrách dokáže správne držať telo, jeho časti</p>	
--	---	--	--	--

<p>4. Psychomotorické cvičenia a hry</p> <p>10 h OSR ENV OZZ TPPZ</p>	<p>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.</p>	<p>Pohybové aktivity zameraných na relaxáciu, dýchanie a uvoľnenie tela Cvičenia na rozvíjanie tvorivosti (s hudbou)</p>	<p>Žiak využíva správne dýchanie pri rôznych cvičeniach a hrách, ktoré sú zamerané na rozvoj dýchania.</p>	
<p>5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</p> <p>6 h OSR MUV ENV DOV MEV OZZ REV</p>	<p>Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.</p>	<p>Pohyb v zimnej prírode – sánkovanie Pohyb v zimnej prírode - hry zo snehom a na snehu (hádzanie snehových gúľ, vytváranie stôp) Pohyb na ľade – kĺzanie a hry na ľade Strečingové cvičenia Cvičenia na rozlišovanie zmeny tempa a rytmu</p>	<p>Žiak pozná význam pobytu v prírode v zime. Žiak pozná význam pohybu pre zdravý vývin, pozná reakcie organizmu na pohybovú aktivitu a dodržiava správne dýchanie pri cvičení. Žiak dáva dôraz na správne a estetické držanie tela a kultúrnosť pohybového prejavu. Žiak ovláda techniku základných pohybových zručností realizovaných aktivít v zimnej prírode. Žiak vie vykonávať jednoduché naťahovacie cvičenia. Žiak vie napodobňovať pohyby zvierat.</p>	

Názov predmetu: Telesná výchova		Ročník: 3	Počet hodín: 2	Spolu: 66
Tematický celok Počet hodín Medzipred. vzťahy Prierezové témy	Ciele /VCŠ Kompetencie	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie
Základné lokomócie nelokomočné pohybové zručnosti 20 h OSR ENV MEV OŽZ	a Správne pomenovať základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách. Uplatniť základné lokomócie Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie, poradové cvičenia Mať elementárne zručnosti z akrobacie	základné atletické disciplíny- beh, skok, hod. základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia cvičení v rôznych obmenách. poradové cvičenia gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach	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	

<p>2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</p> <p>20 h</p> <p>MUV ENV TPPZ REV MEV OZZ</p>	<p>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 prispôsobiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.</p>	<p>základné herné činnosti jednotlivca v MH, PH, PŠH poznatky o zásadách kultúrneho správania sa na športových podujatiach zásady bezpečnosti a hygieny pri hrách.</p>	<p>Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	
--	--	--	---	--

<p>3. Kreativne a estetické pohybové činnosti 10 h OSR MUV MEV ENV REV TPPZ</p>	<p>Mať primerane veku rozvinuté základné sensorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno – umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.</p>	<p>pohybové výrazové prostriedky tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca, správna technika jednoduchých cvičení, pohybov i nadväzovaných pohybových motívov tanca, rytmiky a tvorivej dramatiky správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí v kontexte so slovným alebo hudobným podnetom.</p>	<p>Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
--	---	---	--	--

<p>4. Psychomotorické cvičenia a hry</p> <p>10 h OSR ENV OZZ TPPZ</p>	<p>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.</p>	<p>Základné poznatky o ľudskom tele (časti tela, vnútorné orgány) pri pohybovej činnosti správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
--	--	---	--	--

<p>5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</p> <p>6 h OSR MUV ENV DOV MEV OZZ REV</p>	<p>Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.</p>	<p>turistika a pohyb v letnej prírode pohyb v zimnej prírode – aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu, bicyklovanie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	

Názov predmetu: Telesná výchova		Ročník: 4	Počet hodín: 2	Spolu: 66
Tematický celok Počet hodín Medzipred. vzťahy Prierezové témy	Ciele /VCŠ Kompetencie	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Hodnotenie
Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti 20 h OSR ENV MEV OŽZ	Správne pomenovať základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách. Uplatniť základné lokomócie Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie, poradové cvičenia Mať elementárne zručnosti z akrobacie	základné atletické disciplíny- beh, skok, hod. základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia cvičení v rôznych obmenách. poradové cvičenia gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach	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	

<p>2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</p> <p>20 h</p> <p>MUV ENV TPPZ REV MEV OZZ</p>	<p>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.</p>	<p>základné herné činnosti jednotlivca v MH, PH, PŠH poznatky o zásadách kultúrneho správania sa na športových podujatiach zásady bezpečnosti a hygieny pri hrách.</p>	<p>Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	
--	--	--	---	--

<p>3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti 10 h OSR MUV MEV ENV REV TPPZ</p>	<p>Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno – umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.</p>	<p>pohybové výrazové prostriedky tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca, správna technika jednoduchých cvičení, pohybov i nadväzovaných pohybových motívov tanca, rytmiky a tvorivej dramatiky správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí v kontexte so slovným alebo hudobným podnetom.</p>	<p>Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	
<p>4. Psychomotorické cvičenia a hry 10 h OSR ENV OZZ TPPZ</p>	<p>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.</p>	<p>Základné poznatky o ľudskom tele (časti tela, vnútorné orgány) pri pohybovej činnosti správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie.</p>	<p>Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	

<p>5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</p> <p>6 h OSR MUV ENV DOV MEV OZZ REV</p>	<p>Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.</p>	<p>turistika a pohyb v letnej prírode pohyb v zimnej prírode – aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu, bicyklovanie</p>	<p>Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. Postoje

TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

- 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.

TC: Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH) (Tradičné aj netradičné hry)

- 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 prijať prehru s uznaním kvalít súpera.

TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti

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

- 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.

TC: Psychomotorické cvičenia a hry

(Joga, relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)

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

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

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

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

6. Metódy, formy a stratégia vyučovania

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 až 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,

- 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).

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 **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). 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 sebapoznávanie 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. Zaradujú 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. Treťou 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. Odporúča sa proporcionálne **zaradovanie všetkých druhov pohybových hier** (skákačky, naháňačky, triafačky ap.) a tiež hier zameraných na rozvoj všetkých pohybových schopností.

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 riekaniek 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.

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. Sánkovanie, bicyklovanie sú aktivity, ktoré možno realizovať v školách v prírode napr. v zimnom období s akcentom na zimné športy, v letnom období s akcentom na letné športy. Bicyklovanie a jazda na kolobežkách sú významnými voľno časovými aktivitami žiakov mladšieho školského veku. Ak má škola na tieto pohybové aktivity vyhovujúce podmienky, môže takúto výučbu realizovať. Pre dosiahnutie cieľov výučby budú na vyučovacích hodinách využívané formy jednotného riadenia diferencovaných skupín, individualizácia činností, skupinové vyučovanie a problémové vyučovanie. Z metód práce so žiakmi budú využívané metódy: ukážka spojená s výkladom, vzorová ukážka, nácvik, výcvik, vysvetľovanie, analýza, syntéza, metóda opakovania, preverovania a pod.

7. Učebné zdroje (odborná literatúra, odborné časopisy, materiálno-technické a didaktické prostriedky)

8. Prierezové témy primárneho vzdelávania a používané skratky:

Prierezová téma	skratka	Prierezová téma	Skratka
Osobnostný a sociálny rozvoj	OSR	Mediálna výchova	MV
Multikultúrna výchova	MUV	Ochrana života a zdravia	OZZ
Environmentálna výchova	ENV	Tvorba projektu a prezentačné zručnosti	TPPZ
Dopravná výchova	DV	Regionálna výchova	RV

Prierezová téma	Ročník	Tematický celok	Ciele a kľúčové kompetencie
TPPZ - Tvorba projektu a prezentačné zručnosti	1.	<ul style="list-style-type: none"> • Opis, názorná ukážka • Základy atletiky • Základy športových hier • Základy športovej gymnastiky 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Naučiť sa zdokonaľovať schopnosti týkajúcich sa spolupráce a komunikácie v tíme v rôznych situáciách ✓ Učiť sa porozumieť sebe samému a druhým, zvládať vlastné správanie, prispievať k utváraniu dobrých medziľudských vzťahov v triede aj mimo ňu. ✓ Rozvíjať základné schopnosti dobrej komunikácie a k tomu príslušné vedomosti, utvárať a rozvíjať základné zručnosti pre spoluprácu, získať základné sociálne zručnosti pri riešení zložitých situácií a osvojovať si študijné zručnosti. ✓ Dokázať vhodným spôsobom projektovať a prezentovať nacvičenú štruktúru v rámci individuálnej, resp. Skupinovej pohybovej činnosti.
	2.	<ul style="list-style-type: none"> • Opis, názorná ukážka • Základy atletiky • Základy športových hier • Základy športovej gymnastiky 	
	3.	<ul style="list-style-type: none"> • Opis, názorná ukážka • Základy atletiky • Základy športových hier • Základy športovej gymnastiky 	
	4.	<ul style="list-style-type: none"> • Opis, názorná ukážka • Základy atletiky • Základy športových hier • Základy športovej gymnastiky 	
OŽZ – Ochrana života a zdravia	1.	<ul style="list-style-type: none"> • Základné poznatky z TSV • Poučenie o bezpečnosti na hodinách TSV • Zásady hygieny, meranie, váženie žiakov 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dodržiavať zásady bezpečnosti pri práci. ✓ Používať ochranné pomôcky. ✓ Zvládnuť situácií vzniknutých vplyvom priemyselných a ekologických havárií. ✓ Osvojiť si vedomosti a zručnosti v sebaochrane. ✓ Formovať predpoklady na dosiahnutie vyššej telesnej zdatnosti a celkovej odolnosti organizmu na fyzickú a psychickú záťaž v náročných životných situáciách. ✓ Získať poznatky a zručnosti na poskytnutie prvej pomoci pri stavoch ohrozujúcich život a zdravie človeka.
	2.	<ul style="list-style-type: none"> • Poradové cvičenia • Relaxačné a dýchacie cvičenia a hry • Základy športových hier • Prípravné cvičenia na skok • Základy rytmickej gymnastiky • Základy športovej gymnastiky 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Letná a zimná turistika 	
	3.	<ul style="list-style-type: none"> • Poradové cvičenia • Relaxačné a dýchacie cvičenia a hry • Základy športových hier Prípravné cvičenia na skok • Základy rytmickej gymnastiky • Základy športovej gymnastiky • Letná a zimná turistika 	
	4.	<ul style="list-style-type: none"> • Poradové cvičenia • Relaxačné a dýchacie cvičenia a hry • Základy športových hier Základy športovej gymnastiky • Letná a zimná turistika 	
OSR - Osobnostný a sociálny rozvoj	1.	<ul style="list-style-type: none"> • Hry zamerané na rozvoj bežeckých schopností • Základy rytmickej gymnastiky • Základy športovej gymnastiky • Koordinačné cvičenia a hry • Pobyť a pohyb v prírode 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rozvíjať evolúciu (proces) ľudského správania sa, komunikáciu človeka s prírodou, sebaregulácia konania ako základný ekologický princíp. ✓ Pomáhať každému žiakovi hľadať vlastnú cestu k životnej spokojnosti založenej na dobrých vzťahoch k sebe samému, k spolužiakom, k vyučujúcim ale aj k prírode a k svetu. ✓ Rozvíjať pozornosť a sústredenie, cvičiť zručnosti zapamätania, riešenia problémov, zručnosti potrebné k učeniu a štúdiu. ✓ Osvojovať si zručnosti pre predchádzanie stresu v medziľudských vzťahoch, osvojiť si dobrú organizáciu času, zručnosti k zvládaniu stresových situácií sebareflexiu. ✓ Rozvíjať u žiakov sebareflexiu, sebaopoznanie, sebaúctu, sebadôveru. ✓ Prevziať zodpovednosť za svoje konanie a osobný život.
	2.	<ul style="list-style-type: none"> • Hry zamerané na rozvoj bežeckých schopností • Základy rytmickej gymnastiky • Základy športovej gymnastiky • Koordinačné cvičenia a hry • Pobyť a pohyb v prírode 	
	3.	<ul style="list-style-type: none"> • Základy rytmickej gymnastiky • Základy športovej gymnastiky 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Koordinačné cvičenia a hry • Pobyť a pohyb v prírode 	
	4.	<ul style="list-style-type: none"> • Základy rytmickej gymnastiky • Základy športovej gymnastiky • Koordinačné cvičenia a hry • Pobyť a pohyb v prírode 	
DV – Dopravná výchova	1.	•	<p>✓ Postupne pripraviť deti na samostatný pohyb v cestnej premávke-ako chodcov alebo cyklistov-pričom je potrebné mať na zreteli aj aspekt výchovy budúcich vodičov motorových vozidiel.</p> <p>✓ Realizácia sa uskutoční v objekte školy vo všetkých vyučujúcich predmetoch, pri organizovaní vychádzok, exkurzií, kurzov a hodín telesnej a športovej výchovy.</p>
	2.	• Základy športových hier	
	3.	• Základy športových hier	
	4.	• Základy športových hier	
ENV - Environmentálna výchova	1.	<ul style="list-style-type: none"> • Pohybové hry • Štafetové hry a súťaže • Hry zamerané na činnosti s loptou. • 	<p>✓ Viesť žiakov k pochopeniu komplexnosti a zložitosti vzťahov človeka a životného prostredia, t.j. k pochopeniu nutnosti postupného prechodu k udržateľnému rozvoju spoločnosti a k poznaniu významu zodpovednosti za konanie spoločnosti a k poznávaniu významu zodpovednosti za konanie spoločnosti i každého jednotlivca.</p> <p>✓ Zdôrazňovať a učiť žiakov k objektívnej platnosti základných prírodných zákonitostí, dynamických súvislostí od najmenej zložitých ekosystémov až po biosféru ako celok, postavenie človeka v prírode a komplexné funkcie ekosystémov vo vzťahu k ľudskej spoločnosti, t.j. pre zachovanie základných podmienok života, pre získanie obnoviteľných zdrojov surovín a energie a pre mimoprodukčné hodnoty (inšpiráciu a odpočinok).</p> <p>✓ Rozvíjať si spôsobilosti, ktoré sú nevyhnutné pre každodenné konanie, a postoje človeka k životnému prostrediu a svojmu zdraviu.</p> <p>✓ Vnímať zdravie a život ako najvyššiu hodnotu.</p>
	2.	<ul style="list-style-type: none"> • Beh-bežecká abeceda • Pohybové hry • Hry zamerané na činnosti s loptou. • Základy športových hier • Základy rytmickej gymnastiky • Koordinačné cvičenia a hry • Pohyb v prírode • Člnkový beh • Štafetové hry a súťaže 	
	3.	<ul style="list-style-type: none"> • Beh-bežecká abeceda • Pohybové hry • Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností 	

		v kombinácii. • Pohybové hry a súťaže	
	4.	• Beh-bežecká abeceda • Vychádzky do prírody-turistika • Skok do diaľky z miesta • Hry zamerané na činnosti s loptou. • Základy športových hier • Pohybové hry a súťaže	
MV – Mediálna výchova	1.	• Plavecký výcvik	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Naučiť žiakov využívať tlačené i digitálne dokumenty ako zdrojov informácií. ✓ viesť žiakov k selektovaniu a používaniu vecnej správnosti a presnosti správy, a to ako kritickou analýzou existujúcich textov. ✓ Učiť žiakov k slobodnému vyjadreniu vlastných postojov a zodpovednosti za spôsob jeho formovania a prezentácie. ✓ Kriticky a selektívne využívať médiá a ich produkty.
	2.	• Plavecký výcvik	
	3.	• Škola v prírode	
	4.	• Škola v prírode	
MKV - Multikultúrna výchova	1.	• Meranie času, Základy atletiky	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Rozvíjať vzťahy medzi učiteľmi a žiakmi, medzi žiakmi navzájom, medzi školou a rodinou, medzi školou a miestnou komunitou. Prispievať k vzájomnému spoznávaniu oboch skupín, ku vzájomnej tolerancii, k odstraňovaniu nepriateľstva a predsudkov voči „neznámemu, nepoznanému“. ✓ Rozvíjať evolúciu ľudského správania, komunikáciu človeka s prírodou, sebareguláciu konania ako základný ekologický princíp. ✓ Poznávať vlastnú kultúru a porozumieť odlišným kultúram. ✓ Rozvíjať zmysel pre spravodlivosť, solidaritu, toleranciu, viesť k chápaniu ✓ Upozorniť na využívanie výsledkov vedy a výskumov z hľadiska časového i priestorového.
	2.	• Meranie času, Základy atletiky	
	3.	• Meranie času, Základy atletiky	

	4.	• Meranie času, Základy atletiky	
--	----	----------------------------------	--

9. Hodnotenie predmetu

Na hodnotenie predmetu v školskom roku 2013/ 2014 vychádzame z Metodického pokynu č. 22/ 2011 na hodnotenie žiakov základnej školy. Telesnú výchovu hodnotíme slovne. Hodnotenie žiaka musí byť komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti. Hlavným kritériom hodnotenia má byť individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale i angažovanosť v telesnej výchove. Z týchto okolností prevládajúcim znakom v smere k žiakovi by malo byť pozitívne hodnotenie, ale v smere k rodičom odbornejšie, komplexnejšie, objektívnejšie, ale z hľadiska pozitívneho smerovania pôsobenia rodiča na dieťa i konštruktívnejšie hodnotenie.