



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

STUPEŇ VZDELANIA	ISCED 1 – PRIMÁRNE VZDELÁVANIE
VZDELÁVACIA OBLASŤ	ZDRAVIE A POHYB
NÁZOV PREDMETU	TELESNÁ VÝCHOVA

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantne 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.

CIELE PREDMETU

Hlavným cieľom telesnej výchovy je pozitívna stimulácia vývinu kultúrnej 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.



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

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.

OBSAH PREDMETU

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) I.ročník

<i>Základné lokomócie a nelokomočné pohyb.zručnosti</i>	30%	30h
<i>Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</i>	30%	30h
<i>Kreatívne a estetické pohybové činnosti</i>	15%	15h
<i>Psychomotorické cvičenia a hry</i>	15%	15h
<i>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</i>	10%	9h



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

Časový rozsah výučby	3 hodiny týždenne, spolu 99 vyučovacích hodín
Ročník	Prvý

Tematický celok	Cieľ, kompetencia	čd	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezové témy, medzipr. vzťahy
1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti (ZLaNPZ)	Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie pohybových činností v priestore) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.	30	<i>Základné pojmy:</i> chôdza, beh, hod, skok, drep, obrat, preval, rad, zástup, družstvo, skupina, čiara, priestor, základné povely poradovej prípravy, štart, cieľ, súťaž, gymnastické náradie (žinenka, trampolínka, lavička, rebriny). <i>Základné poznatky:</i> - zásady bezpečného a účelného pohybu v telovýchovných objektoch, - základy správnej techniky behov, skokov, hodu loptičkou,	• 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.	OSR-získanie a rozvíjanie základných zručností



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

			- základy správnej techniky gymnastických cvičení, - o význame základných lokomočných a nelokomočných pohybov. <i>Základné pohybové aktivity:</i> - bežecká abeceda, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou, - kotúle – vpred, vzad, stojka na lopatkách, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia.		
2. Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH)	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	30	<i>Základné pojmy:</i> pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper (protihráč), kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), bránka, kôš, hracie náčinie (lopta), gól, bod, prihrávka, strelba, vedenie lopty, držanie	• Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe. • Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.	OSR-získavanie pozit. postoja k sebe a iným Etická výchova



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

(Tradičné netradičné hry)	aj k herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.	lopty. <i>Základné poznatky:</i> - o pravidlách realizovaných hier, - o správnej technike základných herných činností jednotlivca realizovaných hier, - o význame jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností, - o význame hier pre zábavu i zdravie. <i>Základné pohybové aktivity:</i> - hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním, - pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných), - pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si	• 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).	
--------------------------------------	---	---	--	--



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

			elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, plaveckých ap.), - prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.		
3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti (KaEPČ) (Pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec)	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.	15	<i>Základné pojmy:</i> tanec, tanečný krok, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia. <i>Základné poznatky:</i> - o význame pohybovej kultúry (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností – akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav). <i>Základné pohybové aktivity:</i>	• Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe. • Ukázať správne technické predvedenie 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	RGV- ľudový tanec, folklórne tradície MUV-rešpektovanie kultúrnej rozmanitosti Hudobná výchova



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

			- tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách, - rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov, - pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), - pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,	tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach.	
4. Psychomotorické cvičenia a hry (PmCaH) (Joga, relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)	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.	15	<i>Základné pojmy:</i> názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela. <i>Základné poznatky:</i> - o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin, - o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú	• 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.	OSR-princípy zdravého život.štýlu Hudobná výchova



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

			aktivitu, - o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách. <i>Základné pohybové aktivity:</i> - koordinačné cvičenia a hry, - relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry, - aktivity zamerané na rozvoj dýchania, - naťahovacie (strečingové) cvičenia	• Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry.	
5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (APaSPČ) (Plávanie, turistika, korčuľovanie, lyžovanie a i.)	Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania a turistiky, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.	9	<i>Základné pojmy:</i> plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), splývanie, štartový skok, obrátka, turistika, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, sánkovanie <i>Základné poznatky:</i> - o význame otužovania sa,	• 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.	ENV-aktívny prístup k ochrane život. prostredia Prírodoveda



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

		plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých období, - o hygiene, pravidlách pohybu a bezpečnosti pri realizácii plávania a aktivít v prírode, - o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode. <i>Základné pohybové aktivity:</i> - cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, - nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu, - chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu.		
--	--	---	--	--



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

Časový rozsah výučby	3 hodiny týždenne, spolu 99 vyučovacích hodín
Ročník	druhý

Tematický celok	Cieľ, kompetencie	čd	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezové témy medzipredmetové vzťahy	stratégie
I. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti	Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie pohybových činností v priestore) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.	30	- základné lokomócie – poznať, vedieť pomenovať, - poradové cvičenia – poznať základné a vedieť ich pomenovať, - elementárna terminológia (názvoslovie) gymnastických polôh, pohybov a cvičení, - význam základných lokomócií, poradových a gymnastických cvičení, - základné pravidlá atletických a gymnastických súťaží, - zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach.	- proporcionálny rozvoj pohybových schopností prostredníctvom základných lokomócií a nelokomočných zručností (s akcentom na senzitivné obdobia), - osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore, - osvojenie si základov techniky behov, skokov, hodů, - na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí, - vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly, kotúle ap.), - osvojenie si základov techniky	OSR- Kamarátstvo pri hrách OZO- hygiena tela	Rozvoj sociálnych a personálnych kompetencií Rozvoj kompetencií k podnikavosti a iniciatívnosti Kompetencie k celoživotnému učeniu sa



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

				kotúľov, skokov. - 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.		
II. Manipulačné (MH), pohybové (PH) a prípravné športové hry (PŠH)	Byť aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry, prejavovať schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, technicky správne	30	- základné herné činnosti jednotlivca v MH, PH, PŠH- poznať a vedieť pomenovať, - základné informácie o hrách a súťažiach, význame súťaživosti	proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom hier, - osvojovanie si základných herných činností	OSR-formovať pozitívne vzťahy v skupine	Rozvoj sociálnych a personálnych kompetencií Rozvoj kompetencií



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

(Tradičné aj netradičné hry)	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.		- 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.	jednotlivca v rôznych obmenách, - osvojovanie si rôznych spôsobov manipulácie s náčiním, - realizácia hier v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách, - osvojovanie si pravidiel vybraných hier a schopnosť podľa nich konať a rozhodovať. - 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.		k podnikavosti a iniciatívnosti Kompetencie k celoživotnému učeniu sa
III.	Mať primerane veku rozvinuté základné	15	- poznať a vedieť pomenovať jednotlivé druhy cvičení a hier,	- proporcionálny a veku primeraný rozvoj	HUV OSR- získať	Rozvoj sociálnych a personálnych



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

Kreatívne a estetické pohybové činnosti (Pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec)	senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno – umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.		pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca, poznať správnu techniku jednoduchých cvičení, pohyb 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.	koordinačných pohybových schopností s akcentom na priestorovo – orientačné a rytmické schopnosti, - veku primeraný rozvoj dramatických schopností a zručností, - osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznych obmenách, - osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznom prostredí, v rôznych obmenách - rozvoj tvorivej improvizácie, kreativity, imaginácie, vizualizácie. - 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	pozitívny postoj k sebe a k druhým	kompetencii Rozvoj kompetencii k podnikavosti a iniciatívnosti Kompetencie k celoživotnému učeniu sa
--	---	--	---	--	---	---



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

				o sebazdokonaľovanie a dokázať vnímať a precítiť pohyb.		
IV. Psychomotorické cvičenia a hry (Joga, relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)	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.	14	- 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.	- osvojovanie si základných psychomotorických cvičení v rôznych obmenách (spojenie zmyslového vnímania s kinestetickým v časovo – priestorových vzťahoch), - proporcionálny rozvoj koordinačných pohybových schopností a flexibility, - vytváranie návyku správneho držania tela v rôznych polohách, - vytváranie návyku vedomého parciálneho dýchania, fyziologicky správneho dýchania, - osvojovanie si pohybových cvičení so zameraním na koncentráciu a pozornosť, - osvojovanie si pohybových aktivít zameraných na čiastočnú i	OZO-šport, ktorým si upevňujem zdravie	Rozvoj sociálnych a personálnych kompetencií Rozvoj kompetencií k podnikavosti a iniciatívnosti Kompetencie k celoživotnému učeniu sa



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

				celkovú relaxáciu. - pozitívne vnímať prejavy svojho tela pri pohybe, ako potrebnú súčasť pohybu človeka, - formovať pozitívne vzťahy v skupinách, empatiu.		
V. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (Plávanie, turistika, korčuľovanie, lyžovanie a i.)	Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.	9	- plávanie – elementárne poznatky o význame plávania, technike základných plaveckých zručností a možnostiach aplikácie plávania vo voľnom čase, - 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, - lyžovanie a pohyb v zimnej prírode – aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so	- osvojovanie si základných zručností z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania v rôznych obmenách - proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom sezónnych pohybových aktivít - rozvoj senzorických schopností – pociťovanie, vnímanie, odhad času, priestoru - rozvoj kultúrno – umeleckých schopností – kultúra pohybového prejavu, precítenie pohybu, interpretácia,	OZO- šport, ktorým si upevňujem zdravie ENV- posilňovať pocit zodpovednosti vo vzťahu k životnému prostrediu	Cvičenia v prírode (2x ročne po 4 hodiny) Rozvoj sociálnych a personálnych kompetencií Rozvoj kompetencií k podnikavosti a iniciatívnosti Kompetencie k celoživotnému učeniu sa



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

		snehom a na snehu, elementárne poznatky o význame lyžovania, základné pohybové zručnosti z lyžovania, informácie o možnostiach aplikácie lyžovania vo voľnom čase, - korčuľovanie a pohyb na ľade – kĺzanie a hry na ľade, elementárne poznatky o význame korčuľovania, základné pohybové zručnosti z korčuľovania, informácie o možnostiach aplikácie korčuľovania vo voľnom čase, - bicyklovanie – elementárne poznatky o význame bicyklovania, základné pohybové zručnosti z bicyklovania, informácie o možnostiach bicyklovania vo voľnom čase. -	kreativita - rozvoj intelektových schopností – všeobecná inteligencia v kontexte s poznávacími aktivitami - realizácia sezónnych pohybových aktivít v rôznom prostredí, v rôznych obmenách - pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode ako potrebnú súčasť pohybu človeka, - pozitívny vzťah k prírode, pohybovým aktivitám v rôznom prírodnom prostredí, ochrana prírody.		
--	--	---	--	--	--



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

III. ročník, 2 hod. týždenne, 66 hodín ročne

Tematický celok	Obsahový štandard		Výkonový štandard	Prierezové témy	Časová dotácia
	Vedomosti	Schopnosti a zručnosti			
Základné lokomócie a nelokomočné pohyb.zručnosti	- základné lokomócie – poznať, vedieť pomenovať, - poradové cvičenia – poznať základné a vedieť ich pomenovať, - elementárna terminológia (názvoslovie) gymnastických polôh, pohybov a cvičení, - význam základných lokomócií, poradových a gymnastických cvičení, - základné pravidlá atletických a gymnastických súťaží, - zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach.	- proporcionálny rozvoj pohybových schopností prostredníctvom základných lokomócií a nelokomočných zručností (s akcentom na senzitívne obdobia), - osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore, - osvojenie si základov techniky behov, skokov, hodů, - na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí, - vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly, kotúle ap.),	- Žiak vie: 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	OZO-zásady bezpečnosti a ochrany zdravia OSR-zvládanie vlastného správania	20



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

		- osvojenie si základov techniky kotúľov, stojok, skokov.	pohybových činnostiach.		
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	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.	proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom hier, - osvojovanie si základných herných činností jednotlivca v rôznych obmenách, - osvojovanie si rôznych spôsobov manipulácie s náčiním, - realizácia hier v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách, - osvojovanie si pravidiel vybraných hier a schopnosť podľa nich konať a rozhodovať.	Žiak vie: 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. - Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).	OSR-formovať pozitívne vzťahy v skupine	20



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

Kreatívne a estetické pohybové činnosti	- 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.	- proporcionálny a veku primeraný rozvoj koordinačných pohybových schopností s akcentom na priestorovo – orientačné a rytmické schopnosti, - veku primeraný rozvoj dramatických schopností a zručností, - osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznych obmenách, - osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznom prostredí, v rôznych obmenách - rozvoj tvorivej improvizácie, kreativity, imaginácie, vizualizácie.	Žiak vie: - 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.	OSR-rozvoj základných zručností komunikácie a vzájomnej spolupráce	10
--	--	--	---	---	-----------



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

Psychomotorické cvičenia a hry	- 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.	- osvojovanie si základných psychomotorických cvičení v rôznych obmenách (spojenie zmyslového vnímania s kinestetickým v časovo – priestorových vzťahoch), - proporcionálny rozvoj koordinačných pohybových schopností a flexibility, - vytváranie návyku správneho držania tela v rôznych polohách, - vytváranie návyku vedomého parciálneho dýchania, fyziologicky správneho dýchania, - osvojovanie si pohybových cvičení so zameraním na koncentráciu a pozornosť, - osvojovanie si pohybových aktivít zameraných na čiastočnú i celkovú	Žiak vie: - 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.	OSR- porozumenie sebe a iným	10
---------------------------------------	--	---	---	---	-----------



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

		relaxáciu.			
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	- plávanie – elementárne poznatky o význame plávania, technike základných plaveckých zručností a možnostiach aplikácie plávania vo voľnom čase, - 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, korčuľovanie a pohyb na ľade – kĺzanie a hry na ľade, elementárne poznatky o význame korčuľovania, základné pohybové zručnosti z korčuľovania, informácie o možnostiach aplikácie korčuľovania vo voľnom čase.	- osvojovanie si základných zručností z plávania, turistiky, korčuľovania v rôznych obmenách - proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom sezónnych pohybových aktivít - rozvoj senzorických schopností – pociťovanie, vnímanie, odhad času, priestoru - rozvoj kultúrno – umeleckých schopností – kultúra pohybového prejavu, precítenie pohybu, interpretácia, kreativita - rozvoj intelektových schopností – všeobecná inteligencia v kontexte s poznávacími aktivitami - realizácia sezónnych	Žiak vie: - 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.	OSR-formovanie dobrých medziľudských vzťahov ENV-aktívny prístup k ochrane a tvorbe život. prostredia	6



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

		pohybových aktivít v rôznom prostredí, v rôznych obmenách			
--	--	---	--	--	--



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

IV. ročník					
Časová dotácia 2 hodiny týždenne / 66 hodín ročne					
Tematický celok	Obsahový štandard		Výkonový štandard	Prierezové témy	Časová dotácia
	Vedomosti	Schopnosti a zručnosti			
Základné lokomócie a nelokomočné pohyb.zručnosti	základné lokomócie – poznať, vedieť pomenovať, - poradové cvičenia – poznať základné a vedieť ich pomenovať, - elementárna terminológia (názvoslovie) gymnastických polôh, pohybov a cvičení, - význam základných lokomócií, poradových a gymnastických cvičení, - základné pravidlá atletických a	proporcionálny rozvoj pohybových schopností prostredníctvom základných lokomócií a nelokomočných zručností (s akcentom na senzitivné obdobia), - osvojovanie si základných lokomócií v rôznych obmenách, v rôznom priestore, - osvojenie si základov techniky behov, skokov, hodu, - na podnet vykonávať základné polohy a pohyby tela a jeho častí,	Žiak má mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie pohybových činností v priestore) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.	OSR – zvládanie vlastného správania, zdravý životný štýl a nerizikové správanie v každodennom živote, dodržiavanie pravidiel, spolupráca a zodpovednosť v skupine.	20



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	gymnastických súťaží, - zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach.	- vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly, kotúle ap.), - osvojenie si základov techniky kotúľov, stojok, skokov.			
Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry	- 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,	- proporcionálny rozvoj všetkých pohybových schopností prostredníctvom hier, - osvojovanie si základných herných činností jednotlivca v rôznych obmenách, - osvojovanie si rôznych spôsobov manipulácie s náčiním, - realizácia hier v rôznom prostredí, v rôznych obmenách a situáciách, - osvojovanie si pravidiel vybraných hier a schopnosť podľa nich		OSR – formovanie medziľudských vzťahov v triede i mimo nej, rôzne formy spolupráce, zmysel pre fair-play	20



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	- zásady bezpečnosti a hygieny pri hrách.	konať a rozhodovať			
Kreatívne a estetické pohybové činnosti		proporcionálny a veku primeraný rozvoj koordinačných pohybových schopností s akcentom na priestorovo-orientačné a rytmické schopnosti, - veku primeraný rozvoj dramatických schopností a zručností, - osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznych obmenách, - osvojovanie si základných rytmických a tanečných cvičení v rôznom prostredí, v rôznych obmenách, - rozvoj tvorivej improvizácie, kreativity, imaginácie, vizualizácie.	Žiak má 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.	HUV, RGV – interpretačné umenie – ľudová hudba, tanec, hry, prejavy tradičnej ľudovej kultúry – folklóru	10



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

Psychomotorické cvičenia a hry	<i>Základné pojmy:</i> názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela. Vedieť o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin, - o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu, - o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách	<i>Základné pohybové aktivity:</i> - koordinačné cvičenia a hry, - relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry, - aktivity zamerané na rozvoj dýchania, - ťažobovacie (strečingové) cvičenia, - cvičenia na rozvoj flexibility.	Žiak má vedieť primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia, poznať ich význam, možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia).	OSR – zdravý životný štýl, význam hier a relaxačných aktivít	10
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	<i>Základné pojmy:</i> plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), splývanie, štartový skok, obrátka, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, korčuľovanie –	<i>Základné poznatky:</i> - o význame otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých období, - o hygiene, pravidlách	Žiak má vedieť základy elementárnych pohybových zručností súvisiacich s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami (plávaním, turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním atď.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať	ENV – ľudské aktivity a ich vplyv na životné prostredie OZO – zásady bezpečného správania sa v prírode	6



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

	kolieskové korčule, korčule, sánkovanie, lyžovanie, lyže – zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach.	pohybu a bezpečnosti pri realizácii plávania a aktivít v prírode, - o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode.	ich význam v živote i športe.	DOV- pozorovať svoje okolie a vyhodnocovať situáciu z hľadiska bezpečnosti pri presune v cestnej premávke	
--	--	---	-------------------------------	---	--

Prierezové témy primárneho vzdelávania a používané skratky:

Prierezová téma	Skratka	Prierezová téma	Skratka
Osobnostný a sociálny rozvoj	OSR	Mediálna výchova	MDV
Multikultúrna výchova	MUV	Ochrana života a zdravia	OZO
Environmentálna výchova	ENV	Tvorba projektu a prezentačné zručnosti	TBZ
Dopravná výchova	DOV	Regionálna výchova	RGV



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

V našej práci budeme využívať všetky metódy, formy a stratégie vyučovania , ktoré sú uvedené v ŠkVP Základnej školy, Pribinova 123/9, Nováky.

- 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),
- škola v prírode
- plavecký kurz (podľa podmienok školy)
- cvičenia v prírode (2 x ročne v rozsahu po 4 hodiny v každom ročníku).

HODNOTENIE PREDMETU

Pri hodnotení predmetu vychádzame z Metodického pokynu č. 22/ 2011 na hodnotenie žiakov základnej školy. Telesnú výchovu hodnotíme slovné. 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.

Hodnotenie predmetu: Systém kontroly a hodnotenia žiakov – klasifikačný poriadok /ďalej KP/ Základnej školy, Pribinova ul. 123/9, Nováky vychádza z z Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy vydaného MŠ,VVaŠ SR.

Hodnotenie: Priebežné slovné hodnotenie za plnenie úloh na hodine, aktivitu – slovným komentárom, sebahodnotenie, motivačnými pečiatkami do žiackej knižky, účasť na športových súťažiach.

Oblasť hodnotenia:

- prístup a postoj žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a jeho sociálneho správania a adaptácie (teamová spolupráca, disciplína, dodržiavanie pravidiel),



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka, najmä rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka,
- proces učenia sa, osvojovania, zdokonaľovania a upevňovania pohybových zručností.

Stupne hodnotenia

Veľmi dobré výsledky, veľmi pekne

Žiak dosahuje výbornú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Jeho pohybová výkonnosť a zdatnosť má stúpajúcu tendenciu. Má kladný vzťah k pohybovým aktivitám. Angažuje sa v aktivitách na vyučovacej hodine a v športových činnostiach v čase mimo vyučovania. Je disciplinovaný.

Dobré výsledky, pekne, pochvala

Žiak je aktívny a dosahuje štandardnú úroveň pri osvojovaní pohybových zručností vzhľadom na svoje individuálne predpoklady. Udržiava si pohybovú výkonnosť a zdatnosť. Zapája sa do pohybových aktivít. Na hodine je aktívny a disciplinovaný.

Uspokojivé výsledky, snažil si sa

Žiak v pohybových činnostiach napriek úsiliu a aktivite nedosahuje vo všetkých disciplínach štandardné výsledky. Zvláda ich s chybami a s pomocou učiteľa.

Neuspokojivé výsledky, nesnažil si sa

Žiak nespĺňa kritériá a nemá záujem o telesné aktivity.

UČEBNÉ ZDROJE: odborná literatúra, odborné časopisy, materiálno-technické a didaktické prostriedky

Používané skratky prierezových tém:

OSR	osobnostný a sociálny rozvoj
ENV	environmentálna výchova
RGV	regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra
DPV	dopravná výchova



Základná škola, Pribinova ul. 123/9, Nováky

OZO	ochrana živoata a zdravia
MUV	multikultúrna výchova
MDV	mediálna výchova
TBZ	tvorba projektu a prezentačné zručnosti
FIG	finančná gramotnosť
ČIG	čitateľská gramotnosť