



Vzdelávacia oblasť: ZDRAVIE A POHYB

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Stupeň vzdelania:	Primárne vzdelávanie
Cyklus:	1. cyklus
Forma štúdia:	denná
Vyučovací jazyk:	slovenský
Počet hodín za týždeň/školský rok:	1. ročník – 2/66 2. ročník – 2/66 3. ročník – 2/66

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb sa zameriava na rozvoj pohybovej a zdravotnej gramotnosti. *Zdravotná gramotnosť* je charakterizovaná ako dosiahnutie úrovne vedomostí, osobných zručností a sebadôvery pri prijímaní opatrení na zlepšenie osobného a komunitného zdravia zmenou osobného životného štýlu a životných podmienok. Pod *pohybovou gramotnosťou* rozumieme zastrešujúci koncept, ktorý zachytáva vedomosti, zručnosti, porozumenie a hodnoty týkajúce sa prevzatia zodpovednosti za cieľavedomú pohybovú aktivitu a pohyb človeka v priebehu celého života, bez ohľadu na fyzické alebo psychologické obmedzenia (Dudley, 2015). Žiaci porozumejú významu pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní telesného a duševného zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus.

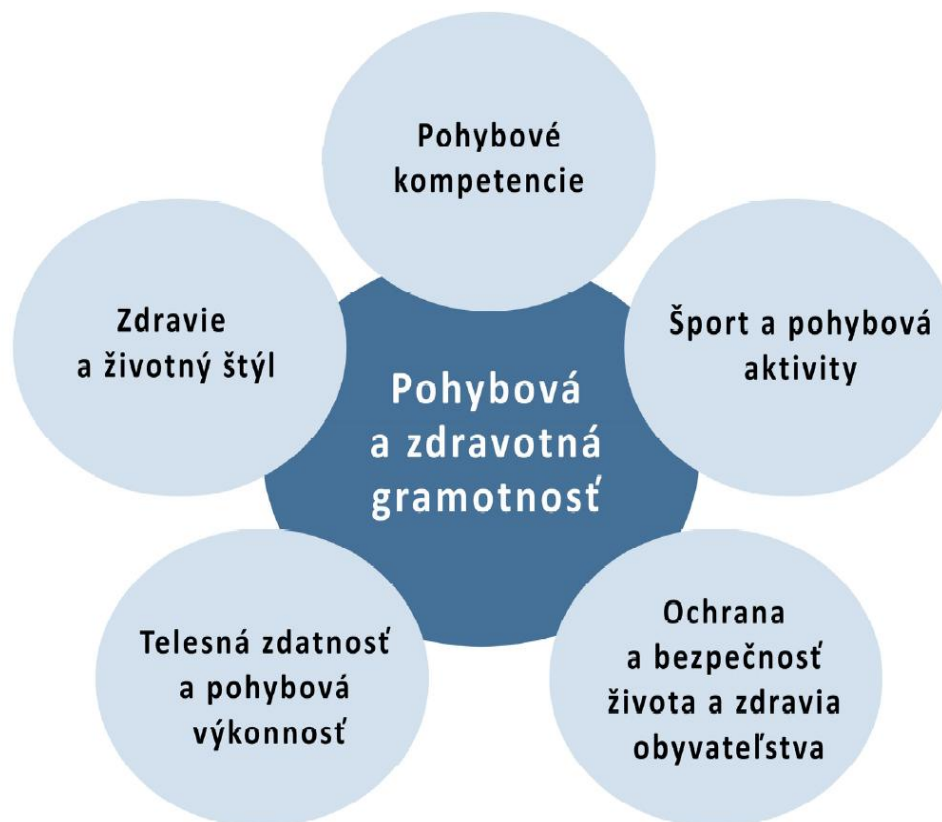
HLAVNÝM CIEĽOM 1. cyklu je, aby žiaci chápali význam pohybu pre svoje zdravie a vnímali pohyb ako každodennú súčasť svojho života. Žiaci by mali poznať a zlepšovať úroveň svojej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Očakáva sa, že v 1. cykle budú mať žiaci nadobudnuté základné pohybové zručnosti, ktoré budú predpokladom pre rozvoj pohybovej gramotnosti. Žiaci budú chápať význam fair-play v športe a budú sa snažiť dodržiavať dohodnuté pravidlá v realizovaných pohybových a športových hrách, ktoré podporia ich zmysel pre kolektívnosť a spolupatričnosť. Dôležitou súčasťou je i pochopenie ochrany svojho života a zdravia ako i života a zdravia iných ľudí vo svojom okolí.

CIELE VZDELÁVANIA

1. Vytvoriť pozitívny vzťah k pohybovej aktivite a športu.
2. Rozvíjať pohybovú gramotnosť.
3. Porozumieť vplyvu pohybu na telesné a duševné zdravie.

4. Vnímať pohybovú aktivitu ako možnosť trávenia voľného času.
5. Chápať význam diagnostiky ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti vo vzťahu ku zdraviu.
6. Rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti pohybovými a športovými aktivitami.
7. Získať vedomosti a zručnosti potrebné pre ochranu života a zdravia v krízových situáciách.

KOMPONENTY VZDELÁVACEJ OBLASTI ZDRAVIE A POHYB:



Komponent: ZDRAVIE A ŽIVOTNÝ ŠTÝL

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

1. ročník	2. ročník	3. ročník
<ul style="list-style-type: none"> • Vlastnými slovami vysvetliť, čo znamená byť zdravý (ako sa cítim, keď som zdravý). • Vlastnými slovami vysvetliť, čo znamená byť chorý (ako sa cítim, keď som chorý). • Identifikovať s pomocou učiteľa zdravé a nezdravé potraviny. • Porozumieť významu dodržiavania základných hygienických pravidiel. • Dodržiavať umývanie rúk po použití toalety, po príchode z exteriéru a pred jedlom. • Identifikovať s pomocou učiteľa nesprávne držanie tela. • Zopakovať cvičenie pre správne držanie tela podľa ukážky učiteľa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jednoducho popísať ako sa stará o svoje zdravie (o hygienu tela, o pravidelný pohyb, aké nosí oblečenie, ako sa stravuje). • Vybrať z určitej skupiny potravín jednu zdravú a jednu nezdravú potravinu. • Vysvetliť, prečo je vhodné sa pred a po vykonaní pohybovej aktivity (potenie) prezliecť. • Vysvetliť, prečo je vhodné sa po vykonaní pohybovej aktivity umyť alebo osprchovať. • Predviesť správne aj nesprávne držanie tela podľa ukážky učiteľa. • Predviesť cvičenie pre správne držanie tela v správnej technike. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. Identifikovať dôsledky nesprávneho stravovania, nedostatočného pohybu a nedostatočnej hygieny. • Vysvetliť dôsledky nesprávneho stravovania, nedostatočného pohybu, nedostatočnej hygieny. Identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny. • Vymenovať a opísať 3 zdravé a 3 nezdravé potraviny. • Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. • Nosiť na pohybovú aktivitu čisté a hygienické oblečenie. • Dodržiavať základné hygienické pravidlá po cvičení. • Rozlišovať správne a chybné držanie tela. • Vysvetliť dôsledky dlhodobého nesprávneho držania tela (bolesti chrbta, bolesti končatín). • Ukázať správne držanie tela v stoji a v sede. • Predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

1. ročník	2. ročník	3. ročník
<ul style="list-style-type: none"> • zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny (identifikovať jednu zdraviu prospešnú potravinu), pohyb a odpočinok v dennom režime, • hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad, • organizácia cvičenia, • zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela 	<ul style="list-style-type: none"> • zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny (identifikovať 2 zdraviu prospešné potraviny), pohyb a odpočinok v dennom režime, • organizácia cvičenia, • zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela (predviesť aspoň 1 cvičenie). 	<ul style="list-style-type: none"> • zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny (identifikovať 3 zdraviu prospešné potraviny), pohyb a odpočinok v dennom režime, • organizácia cvičenia, • dopomáhanie učiteľa pri cvičení, • zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela (predviesť aspoň 2 cvičenia).

Komponent: TELESNÁ ZDATNOSŤ A POHYBOVÁ VÝKONOSŤ

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

1. ročník	2. ročník	3. ročník
<ul style="list-style-type: none"> • Porozumieť významu testovania pohybovej výkonnosti. • Zúčastniť sa testovania pohybovej výkonnosti. • Jednoducho vysvetliť dôležitosť cvičenia pre zlepšenie svojho výkonu. • Aktívne sa zúčastňovať cvičení pre dosiahnutie zlepšenia svojho výkonu. • Porozumieť významu cvičenia pre zlepšenie svojho výkonu. • Zúčastniť sa jednej pohybovej hry na hodinách 	<ul style="list-style-type: none"> • Porozumieť významu zlepšenia vlastnej telesnej zdatnosti. • Identifikovať s pomocou učiteľa fyziologické prejavy tela pri pohybovej aktivite (napr. potenie, dýchanie). • Identifikovať s pomocou učiteľa podstatu zmeny farby pokožky pri pohybe (sčervenanie). • Porozumieť pravidlám základných pohybových hier. • Vysvetliť pravidlá jednej pohybovej hry. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti • Identifikovať s pomocou učiteľa vlastné individuálne dispozície pre dosiahnutie výkonu. • Identifikovať s pomocou učiteľa význam zlepšenia vlastnej telesnej zdatnosti ako dôležitého zdravotného faktora. • Dosiahnuť individuálne zlepšenie vlastnej telesnej zdatnosti. • Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre

TSV.		rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. <ul style="list-style-type: none"> • Vymenovať 2 fyziologické prejavy tela pri pohybovej aktivite (napr. potenie, dýchanie). • Identifikovať s pomocou učiteľa význam cvičenia pre zlepšenie svojho výkonu. • Predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností. • Predviesť dve vybrané pohybové hry na základe vlastnej preferencie
------	--	---

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

1. ročník	2. ročník	3. ročník
<ul style="list-style-type: none"> • význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností. 	<ul style="list-style-type: none"> • pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, súťaže, prekážkové dráhy). 	<ul style="list-style-type: none"> • poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, koordinácia pohybov, • pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností - štafety.

Komponent: OCHRANA A BEZPEČNOSŤ ŽIVOTA A ZDRAVIA

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

1. ročník	2. ročník	3. ročník
<ul style="list-style-type: none"> • Identifikovať základné život ohrozujúce stavy. • Pozorovať ukážky poskytovania prvej pomoci pri základných život ohrozujúcich stavoch. • Identifikovať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. • Vlastnými slovami opísať dve situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. • Poznať tiesňovú linku 112 (zjednotené celoeurópske tiesňové telefónne číslo). • Poznať ďalšie tiesňové linky (158, 155, 150). • Poznať základné pravidlá cestnej premávky. • Vymenovať aspoň 2 pravidlá cestnej premávky pre chodcov. • Identifikovať osoby v škole, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v škole. • Vymenovať osoby v škole, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v škole. • Poznať jednotlivé profesie záchranných zložiek (hasiči, policajti, záchranári). 	<ul style="list-style-type: none"> • Vlastnými slovami pomenovať život ohrozujúce stavy. • Poznať základné postupy poskytovania prvej pomoci. • Opísať jeden veku primeraný postup poskytnutia prvej pomoci. • Identifikovať dôvody použitia tiesňovej linky 112. • Identifikovať dôvody použitia ďalších tiesňových liniek (158, 155, 150). • Vymenovať aspoň 2 pravidlá cestnej premávky pre cyklistov. • Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov. • Identifikovať osoby, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v mimoškolskom prostredí. • Vymenovať osoby, na ktoré je potrebné sa obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života v mimoškolskom prostredí. • Opísať jednotlivé profesie záchranných zložiek (hasiči, policajti, záchranári). 	<ul style="list-style-type: none"> • Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. • Predviesť jeden veku primeraný postup poskytnutia prvej pomoci v skupine. • Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. • Vlastnými slovami opísať 1 dôvod na použitie vybratej tiesňovej linky. • Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov. • Zúčastniť sa cvičenia pravidiel cestnej premávky na dopravnom ihrisku. • Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre cyklistov. • Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života. • Uviesť príklady ohrozenia zdravia alebo života v školskom alebo v mimoškolskom prostredí, v ktorých je potrebné použiť číslo zjednotenej tiesňovej linky (112).

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

1. ročník	2. ročník	3. ročník
<ul style="list-style-type: none"> kolektívne aktivity (organizované prechádzky v okolí školy, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti), význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, prvá pomoc pri drobných poraneniach (odrenina, uštipnutie hmyzom). 	<ul style="list-style-type: none"> kolektívne aktivity (organizované prechádzky v rámci mesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti), význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, poznanie svojich schopností, simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci (požiar), základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách (povodeň), prvá pomoc pri drobných poraneniach (uštipnutie hadom). 	<ul style="list-style-type: none"> kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti), význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, základné pravidlá cestnej premávky, simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci (autonehoda), základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách (zemetrasenie), prvá pomoc pri drobných poraneniach (úpal, popálenie).

Komponent: ŠPORT A POHYBOVÁ AKTIVITA

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

1. ročník	2. ročník	3. ročník
<ul style="list-style-type: none"> Poznať základné pravidlá vybraných športových hier. Spolupracovať v tíme pri hre športových hier. Poznať pravidlá fair play (pocitivej hry). Poznať pojem olympiáda. Vysvetliť pojem olympiáda. 	<ul style="list-style-type: none"> Dodržiavať základné pravidlá vybraných športových hier (po upozornení učiteľom). Identifikovať, ak niekto nedodržiava pravidlá športových hier. Rešpektovať súperov pri hre športových hier. Vysvetliť dôležitosť dodržiavania pravidiel fair play. Dodržiavať pravidlá fair play. Poznať olympijské symboly (znak, hymna, oheň, 	<ul style="list-style-type: none"> Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. Chápať výhru a prehru pri hre športových hier. Prijať výhru a prehru pri hre športových hier. Uplatňovať zásady fair – play pri hre a športových činnostiach. Identifikovať dôsledky a sankcie nedodržiavania pravidiel fair play. Vysvetliť dôsledky a sankcie v prípade

	farby, heslo). <ul style="list-style-type: none"> • Vymenovať aspoň jeden olympijský symbol. • Identifikovať najznámejších slovenských olympionikov. 	nedodržania pravidiel fair play. <ul style="list-style-type: none"> • Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov. • Vymenovať aspoň troch slovenských olympionikov. • Vlastnými slovami vyjadriť olympijské motto. • Vedieť kedy a kde sa koná najbližšia olympiáda.
--	--	--

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

1. ročník	2. ročník	3. ročník
<ul style="list-style-type: none"> • základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom. 	<ul style="list-style-type: none"> • význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach. 	<ul style="list-style-type: none"> • základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy, slovenský olympizmus.

Komponent: POHYBOVÉ KOMPETENCIE

VÝKONOVÝ ŠTANDARD

1. ročník	2. ročník	3. ročník
<ul style="list-style-type: none"> • Zúčastniť sa poradových cvičení podľa pokynov. • Reagovať na zmeny v priestore (rad, zástup, kruh). • Zopakovať ukážku behu podľa ukážky učiteľa. • Zopakovať ukážku skoku znožmo z miesta podľa ukážky učiteľa. • Predviesť kolísku a kotúľ vpred s pomocou učiteľa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vykonať stoj, drep, kľak, sed, ľah podľa pokynov. • Pomenovať základné poradové útvary a základné polohy tela. • Zopakovať ukážku hodů loptičkou podľa ukážky učiteľa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. • Pomenovať základné poradové útvary a základné polohy tela. • Vykonať základné polohy tela a jeho častí v správnej technike.

<ul style="list-style-type: none"> • Predviest' ľah vznesmo a stojku na lopatkách. • Zúčastniť sa jednoduchých úpolových cvičení podľa ukážky učiteľa (preťahovanie lanom, odporové cvičenia vo dvojiciach). • Poznať správnu techniku hádzania a chytania vo dvojici na mieste (rôzne techniky) podľa ukážky učiteľa. • Rytmicky správne imitovať pohyb tela podľa ukážky učiteľa. • Zopakovať vybrané základné plavecké zručnosti (ponáranie, splývanie, dýchanie, atď.) podľa ukážky. • Predviest' ukážku vybraných základných plaveckých zručností (ponáranie, splývanie, dýchanie, atď.). • Bezpečne sa pohybovať vo vodnom a športovom prostredí. • Predviest' techniku jedného plaveckého spôsobu alebo sezónneho športu. • Identifikovať výbavu potrebnú na turistiku v rôznom teréne. • Poznať bezpečnostné pravidlá pohybu v rôznom teréne. Zvládnuť turistiku v ľahšom rovinnom teréne (poldeň). 	<ul style="list-style-type: none"> • V správnej technike predviest' skok z miesta. • Predviest' kotúl' vpred v rôznych obmenách a väzbách. • Vymenovať aspoň 2 úpolové športy (judo, karate, zápasenie, MMA). • Predviest' správnu techniku hádzania a chytania vo dvojici na mieste (rôzne techniky). • Predviest' manipuláciu s vybraným náčiním (švihadlo, stuha). • Rytmicky správne zladit' pohyb tela s hudobným rytmom. • Predviest' ukážku bicyklovania, kolobežkovania, prípadne iného sezónneho športu. • Rozlíšiť výbavu potrebnú na turistiku v rôznom teréne. • Opísať bezpečnostné pravidlá pohybu v rôznom teréne. • Zvládnuť turistiku v ľahšom kopcovitom teréne (poldeň). • Dodržiavať bezpečnostné pravidlá pohybu v rôznom teréne. 	<ul style="list-style-type: none"> • Využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. • Zopakovať ukážku skoku do diaľky podľa ukážky učiteľa. • Poznať rozdiel medzi rýchlym a vytrvalostným behom. • Rozlíšiť rýchly a vytrvalostný beh. • V správnej technike predviest' skok do diaľky. • Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. • Predviest' cvičenie na náradí (lavička, rebrina, mostík) podľa pokynov učiteľa. • Predviest' kotúl' vpred, kotúl' vzad v rôznych obmenách a väzbách. • Predviest' jednoduchú gymnastickú zostavu s využitím kotúl'ov, stojky na lopatkách a váhy predklonmo. • Ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. • Vo dvojici predviest' ukážku dvoch úpolových cvičení. • Poznať úpolové športy (judo, karate, zápasenie, MMA). • Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. • Zopakovať manipuláciu s vybraným náčiním (švihadlo, stuha) podľa ukážky učiteľa. • Využiť manipuláciu s náčiním vo vybranej pohybovej hre (hádzanie, chytanie, streľba). • Využiť manipuláciu s náčiním vo vybranej športovej hre (vedenie lopty, streľba). • Zladit' pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou. • Tanečnými prvkami improvizovať na hudobný motív. • Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. • Predviest' ukážku bicyklovania, kolobežkovania, skateboarding, prípadne iného sezónneho športu.
---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach. • Zvládnuť turistiku v stredne náročnom kopcovitom teréne (celý deň).
--	--	--

OBSAHOVÝ ŠTANDARD

1. ročník	2. ročník	3. ročník
<ul style="list-style-type: none"> • základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore • lokomočné zručnosti – beh rýchly, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, • gymnastika –gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, trampolínka), • chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, • cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností. 	<ul style="list-style-type: none"> • rytmické cvičenia spojené s vytlieskaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky, • cvičenia a hry zamerané na osvojenie si základných zručností z korčuľovania na ľade, • manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, stuha, obruč, švihadlo a pod.), lezecké a prekážkové dráhy, • lokomočné zručnosti - beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, skok do diaľky znožmo z miesta, • gymnastika –gymnastické cvičenia. 	<ul style="list-style-type: none"> • úpolové cvičenia a hry (preťahy, pretlaky a odpory), • manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (krátka tyč, lano a pod.), lezecké a prekážkové dráhy, • lokomočné zručnosti - bežecká abeceda, beh vytrvalostný, hod plnou loptou, • gymnastika –gymnastické cvičenia