BISKUPICKÁ 21
ZÁKLADNÁ ŠKOLA

Učebné osnovy predmetu Telesná a športová výchova (1., 2., 3. ročník)

Časový rozsah	**1.ročník - 2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín** **2.ročník - 2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín** **3.ročník – 2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín**
Ročník	**prvý, druhý, tretí – 1. cyklus**
Vzdelávacia oblasť	**Zdravie a pohyb**
Stupeň vzdelávania	**1. stupeň ZŠ – ISCED 1**
Forma štúdia	**denná**
Vyučovací jazyk	**slovenský**

Charakteristika predmetu Telesná a športová výchova

Predmet Telesná a športová výchova je súčasť vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb . Tá vytvára u žiaka priestor pre rozvoj pohybovej a zdravotnej gramotnosti, so zameraním sa na osvojenie vedomostí a zručností súvisiacich so zdravým spôsobom života, pohybovou a športovou aktivitou. Zdravotná gramotnosť znamená dosiahnutie úrovne vedomostí, osobných zručností a sebadôvery pri prijímaní opatrení na zlepšenie osobného a komunitného zdravia zmenou osobného životného štýlu a životných podmienok. Zlepšením prístupu k informáciám o zdraví a ich schopnosti efektívne ich využívať je zdravotná gramotnosť rozhodujúca pre posilnenie postavenia starostlivosti o svoje zdravie. 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. Žiaci porozumejú významu pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní telesného a duševného zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na ľudský organizmus. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb rozvíja autonómnu, sociálnu, emočnú, intelektuálnu ako i etickú stránku žiaka. Pri realizovaní obsahu vzdelávacej oblasti je dôležité rešpektovať individuálne dispozície a potreby žiakov v súlade so základnými princípmi inklúzie. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení svojej všeobecnej pohybovej výkonnosti a pohybovej gramotnosti, pri akceptovaní vlastných pohybových kompetencií a ich limitov. Aktivity vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb realizované prostredníctvom vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova, ako aj každodenné školské pohybové aktivity, kurzové formy výučby a výchovná činnosť v rámci školského klubu detí, sa realizujú v rámci konceptu aktívnej školy. Dôležitým poslaním vzdelávacej oblasti je vytváranie pozitívneho vzťahu žiakov k pravidelnej pohybovej a športovej činnosti, ako nevyhnutného základu aktívneho využívania voľného času. Jedným z hlavných cieľov vzdelávacej oblasti je pochopiť význam pohybu ako esenciálnej súčasti každodenného života a jeho kľúčový vplyv na duševné a telesné zdravie. Pohybovú aktivitu by mali žiaci vnímať ako primárnu možnosť trávenia voľného času a dôležitý a nenahraditeľný prostriedok sebarozvoja a budovania sebavedomia založeného na reálnych fyzických zážitkoch. Pre začlenenie pohybovej aktivity do každodenného života je

nevyhnutné rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti v rôznych oblastiach pohybových, tanečných, manipulačných a športových aktivít, ktoré následne budú vytvárať priestor pre rozvoj komplexnej pohybovej gramotnosti. Súčasne by žiaci mali mať predstavu o svojich vlastných pohybových kompetenciách, mali by v rámci telesnej a športovej výchovy dostať príležitosť spoznávať zákonitosti fungovania ľudského tela. Tie je možné odhaľovať pravidelným monitorovaním telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti, ktoré poskytne žiakom príležitosť získať informácie o vlastných pohybových možnostiach. Súčasťou vzdelávacej oblasti je aj získavanie základných vedomostí a zručností pre zvládanie situácií ohrozenia bezpečnosti, zdravia a života v rámci praktických účelových a sebaobranných cvičení.

Komponenty vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb vychádzajú z jej charakteristiky a jej cieľov. Základné komponenty sú:

- Zdravie a životný štýl
- Pohybové kompetencie
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
- Šport a pohybová aktivita
- Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva

Ciele vzdelávacej oblasti

1. Vytvoriť pozitívny vzťah k pohybovej aktivite a športu.
2. Hodnotiť vplyvu pohybu na telesné a duševné zdravie.
3. Vnímať pohybovú aktivitu ako možnosť trávenia voľného času a prostriedok sebarozvoja.
4. Pomenovať význam diagnostiky ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti vo vzťahu ku zdraviu.
5. Mať rozvinuté pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti pohybovými a športovými aktivitami.
6. Mať vedomosti a zručnosti potrebné pre ochranu života a zdravia v krízových situáciách.

Hlavným cieľom 1. cyklu je, aby žiaci rozumeli 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 pre 1. cyklus

1. Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.
2. Ovládať základné pohybové zručnosti.
3. Mať primerane rozvinuté všeobecné pohybové schopnosti.
4. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.
5. Oznámiť rozpoznanú ohrozujúcu situáciu.
6. Privolať a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.
7. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Komponent				
Zdravie a životný štýl		**1.ročník**	**2. ročník**	**3. ročník**
	Ciele	1. Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.	6. Privolať a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. (Čiastočne)	2. Ovládať základné pohybové zručnosti. 3. Mať primerane rozvinuté všeobecné pohybové schopnosti. 4. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier. 5. Oznámiť rozpoznanú ohrozujúcu situáciu. 7. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov
	Výkonový štandard	Vysvetliť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. (Čiastočne) Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. Identifikovať zdraviu prospešné potraviny. (Čiastočne)	Vysvetliť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. (Čiastočne) Identifikovať zdraviu prospešné potraviny. (Čiastočne) Predviesť aspoň jedno cvičenie pre podporu správneho držania tela.	**Žiak vie/dokáže:** Vysvetliť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. Identifikovať zdraviu prospešné potraviny. Rozlišovať správne a chybné držanie tela. Predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
	Obsahový štandard	– hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad (Čiastočne)	– Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime (Čiastočne)	– Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime; – hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad; – organizácia cvičenia, do pomoc pri cvičení; – zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v

				ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela.
Komponent				
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	**Ciele**	**1.ročník**	**2. ročník**	**3. ročník**
		2. Ovládať základné pohybové zručnosti.	3. Mať primerane rozvinuté všeobecné pohybové schopnosti.	1. Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu. 4. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier. 5. Oznámiť rozpoznanú ohrozujúcu situáciu. 6. Privolať a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. 7. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov
	Výkonový štandard	Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti (Čiastočne)	Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti (Čiastočne) Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti (Čiastočne) Pomenovať športové aktivity, pohyb v prírode, ktoré digitálne technológie a AI nedokážu nahradiť (Čiastočne)	**Žiak vie/dokáže:** Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Pomenovať športové aktivity, pohyb v prírode, ktoré digitálne technológie a AI nedokážu nahradiť.
	Obsahový štandard	– pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností: cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy (Čiastočne)	Mať primerane rozvinuté všeobecné pohybové schopnosti.	– Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení: potenie, dýchanie, farba, pokožky, koordinácia pohybov;

		– význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností (Čiastočne)	– význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností (Čiastočne) – pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností: cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy (Čiastočne) – Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení: potenie, dýchanie, farba, pokožky, koordinácia pohybov (Čiastočne)	– pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností: cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy; – význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností.
Komponent				
Pohybové kompetencie	**Ciele**	**1.ročník**	**2. ročník**	**3. ročník**
		2. Ovládať základné pohybové zručnosti. 3. Mať primerane rozvinuté všeobecné pohybové schopnosti. (Čiastočne) 4. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier. (Čiastočne)	3. Mať primerane rozvinuté všeobecné pohybové schopnosti. (Čiastočne) 4. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier. (Čiastočne)	3. Mať primerane rozvinuté všeobecné pohybové schopnosti. 4. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.
	Výkonový štandard	Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom zvukovým signálom, hudbou. Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí.	Reagovať na základné povely. Vykonať jednoduché úpolové cvičenia. Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. (Čiastočne)	**Žiak vie/dokáže:** Využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. Vykonať základné gymnastické cvičenia a tvary v rôznych obmenách. Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.

		Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. (Čiastočne)		Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach.
	Obsahový štandard	– Základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotlivec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore; – gymnastika – základné 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; – rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky; – sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy (Čiastočne) – cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím: splývanie, dýchanie a orientácia vo vode, skoky do vody	– úpolové cvičenia a hry: preťahy, pretlaky, odpory, konfrontačné a kooperatívne cvičenia s partnerom, prípravné cvičenia pre nácvik pádovej techniky; – sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy (Čiastočne) – cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím: splývanie, dýchanie a orientácia vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckých spôsobov kraul, znak a prsia (Čiastočne) – iné sezónne pohybové aktivity – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností (Čiastočne)	– lokomočné zručnosti – bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, skok do diaľky znožmo z miesta; – manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, lezecké a prekážkové dráhy, hody, chytanie, dribling, vedenie lopty nohou, manipulácia s loptou rôznymi časťami tela; – chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy; – sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy; – cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím: splývanie, dýchanie a orientácia vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckých spôsobov kraul, znak a prsia; – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si základných zručností z in-line korčuľovania a korčuľovania na ľade;

		z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckých spôsobov kraul, znak a prsia (Čiastočne) – iné sezónne pohybové aktivity – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností (Čiastočne)		– cvičenia a hry zamerané na osvojenie si základných zručnosti z lyžovania a snowboardingu; – iné sezónne pohybové aktivity – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností
Komponent				
Šport a pohybová aktivita	**Ciele**	**1.ročník**	**2. ročník**	**3. ročník**
		4. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier (Čiastočne)	4. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier(do vysokej miery)	4. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.
	Výkonový štandard	Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti (Čiastočne) Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach (do malej miery)	Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. (do vysokej miery) Zhodnotiť svoj výkon a aktivitu počas pohybovej alebo športovej aktivity (Čiastočne) Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach (do strednej miery) Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda (Čiastočne) a uviesť dva príklady slovenských športovcov – olympionikov	**Žiak vie/dokáže**: Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. Zhodnotiť svoj výkon a aktivitu počas pohybovej alebo športovej aktivity. Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a uviesť tri príklady slovenských športovcov – olympionikov.
	Obsahový štandard	– Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (Čiastočne)	– Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (do vysokej miery)	– Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností;

		– význam a základy fair-play (do malej miery)	– význam a základy fair-play (do strednej miery) – základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy, slovenský olympizmus (Čiastočne)	– význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach; – základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy, slovenský olympizmus.
Komponent				
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva		**1.ročník**	**2. ročník**	**3. ročník**
	Ciele	5. Oznámiť rozpoznanú ohrozujúcu situáciu (Čiastočne) 7. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov (do malej miery)	5. Oznámiť rozpoznanú ohrozujúcu situáciu (do vysokej miery) 6. Privolať prvú pomoc na veku primeranej úrovni 7. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov (do strednej miery)	5. Oznámiť rozpoznanú ohrozujúcu situáciu. 6. Privolať a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. 7. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov
	Výkonový štandard	Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva(Čiastočne) Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov (do malej miery) Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života(jedna dospelá osoba)	Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva (do vysokej miery) Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov (do strednej miery)	**Žiak vie/dokáže**: Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.
	Obsahový štandard	– simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci (Čiastočne) – základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v	nácvik privolania pomoci (do vysokej miery) – základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách (do vysokej miery)	– 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

		mimoriadnych situáciách (Čiastočne) – základné pravidlá cestnej premávky (do malej miery)	– základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách; – základné pravidlá cestnej premávky (do strednej miery)	v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností; – prvá pomoc pri drobných poraneniach; – simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci; – základné pravidlá cestnej premávky.