

## Učebné osnovy školského vzdelávacieho programu – predmet: Telesná a športová výchova

1.

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
Ročník	prvý
Škola (názov, adresa)	Základná škola M. Kukučina, 026 01 Dolný Kubín
Názov ŠkVP	Škola úspešného života
Stupeň vzdelania	primárne
Dĺžka štúdia	1 rok
Vyučovací jazyk	slovenský
Iné	štátna škola

## 2. Charakteristika vyučovacieho predmetu

Zameranie telesnej a športovej výchovy v prvom ročníku je dominantne upriamené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná a športová výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybových aktivít a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov. Taktiež formuje kladný vzťah k pohybovej aktivite. Svojím zameraním má telesná a športová výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému formovaniu osobnosti s dôrazom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

Vzdelávacie štandard má tri základné časti: Zdravie a zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky: Základné pohybové zručnosti, Manipulačné, prípravné a športové hry, Hudobno-pohybové a tanečné činnosti, Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia, Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti.

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

Prvý ročník je v rámci telesnej výchovy adaptačný. Tomu zodpovedá výrazné zastúpenie pohybových činností a pohybových hier, v ktorých sa uplatňujú prirodzené pohyby – chôdza, beh, skoky, hody, lezenie. Tieto činnosti sú motivačne posilňované slovom, riekankami, melódiou, rytmom, pričom značná pozornosť sa venuje cvičeniam, ktoré podporujú správne držanie tela.

### 3. Ciele vyučovacieho predmetu

Telesná a športová výchova musí mať ako prvoradé, špecifické a osobitné ciele – ciele zdravotné. Vzdelávacie a výchovné ciele sa musia orientovať do oblasti zážitkovej a hlavne príjemného prežívania pocitov, aby sa žiaci s takýmito pocitmi znovu radi vracali k športovým aktivitám.

Hlavným cieľom predmetu telesná a športová výchova v 1. ročníku, je vytvoriť u žiakov pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám, viesť žiakov k správne držaniu tela, osvojiť si základy lokomočných pohybov a poradových cvičení, vytvoriť základnú veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach, poznať pravidlá hier, získať základné zručnosti z turistiky a dopravnej výchovy a vytvoriť základnú predstavu o význame telesnej výchovy – o možnostiach jej využitia pre zdravie, zábavu, zdatnosť a odpočinok.

#### Všeobecné ciele:

- podporovať procesy sebapoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,
- podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- podporovať vytváranie optimálneho rozvoja zdravotne orientovanej zdatnosti,
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti.

#### Špecifické ciele:

- vzdelávacie
  - naučiť žiakov rozlišovať základné telovýchovné pojmy, signály, organizačné pokyny a základné povely učiteľa, vedieť na ne správne reagovať,
  - naučiť žiakov aktívne ovládať základnú terminológiu osvojovaných činností, bezpečne poznať jednoduché cvičenia, hry, súťaže,
  - naučiť žiakov pravidlá najčastejšie využívaných pohybových i športových hier a súťaží, primeraných ich veku.
- Výchovno-vzdelávacie
  - formovať u žiakov pozitívny vzťah a reálne aktívny postoj k pohybovým aktivitám, k vlastnému zdraviu, prírode a životnému prostrediu,
  - utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej a športovej výchove a športu v nadväznosti na záujmy žiakov a ich individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie,
  - viesť žiakov k samostatnej príprave na cvičenie,
  - viesť k dodržiavaniu najzákladnejších zásad hygieny a bezpečnosti v telovýchovnom procese,
  - viesť žiakov k primeranej rozhodnosti, nebojácnosti, k snahe po lepšom výkone, tvorivosti, radosť z víťazstva, ale i schopnosti oceniť súpera a zmieriť sa s prehrou,
  - oboznámiť žiakov so základnými informáciami o negatívnom vplyve fajčenia, alkoholu, drog na zdravie i na pohybový výkon,
  - viesť žiakov k tolerantnému správaniu voči spolužiakom, učiteľom, rodičom.

## 4. Výchovné a vzdelávacie stratégie

### 1. Kompetencia naučiť sa učiť

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- aktívne využívať informácie zo školskej telesnej a športovej výchovy vo voľnom čase,
- mať záujem o ďalšie vzdelávanie sa v oblasti športu,
- získať poznatky o vplyve pohybovej aktivity na zdravie, na vytváranie zdravého aktívneho životného štýlu,
- rozlišovať obsah základných telovýchovných pojmov, správne reagovať na pokyny,
- získavať zodpovedajúcu úroveň kondičných a koordinačných schopností,
- ovládať základnú terminológiu osvojovaných činností,
- uplatňovať osvojené poznatky ako vedomosti v známom i menej známom telovýchovnom prostredí, prejavovať primeranú rozhodnosť, nebojnosť, snahu po lepšom výkone, tvorivosť,
- uvedomovať si význam vytrvalosti a iniciatívy pre svoj pokrok.

### 2. Kompetencia riešiť problémy

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- vnímať problémové situácie v škole a vo svojom najbližšom okolí a adekvátne svojej úrovni navrhovať riešenia,
- dokázať problémy a konflikty vo vzťahoch riešiť primeraným (chápaným a spolupracujúcim) spôsobom,
- organizovať a riadiť jednoduché hry pre spolužiakov,
- vedieť správne zareagovať pri úraze, zachovať pokoj, zavolať pomoc.

### 3. Kompetencie komunikačné

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- sústredene načúvať určitý čas, náležite reagovať a vyjadrovať svoj názor,
- uplatňovať ústretovú komunikáciu pri hrách a cvičeniach pre vytváranie dobrých vzťahov so spolužiakmi,
- objavovať, tvoriť, pýtať sa a hľadať odpovede vedúce k systematizácii poznatkov.

### 4. Kompetencie sociálne, interpersonálne a občianske

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- vytvoriť si vlastnú identitu pri aktívnej športovej činnosti,
- dosiahnuť základy pre smerovanie k pozitívnemu sebaobrazu a sebadôvere,
- formovať pozitívne medzilidské vzťahy, medzi žiakom a učiteľom, (medzi žiakmi navzájom, žiakom a okolitým svetom a vzťahu žiaka k sebe samému) založené na tolerancii, ohľaduplnosti, vzájomnej úcte a korektnosti,
- uvedomovať si význam pozitívnej klímy v triede,
- účinne spolupracovať v skupine a dodržiavať dohody a pravidlá,
- vedieť racionálne riešiť konfliktné situácie v športe,
- vytvárať si základnú predstavu o význame telesnej výchovy a o možnostiach jej využitia v každodennom živote,

- prežívať radosť zo spontánnej i riadenej telovýchovnej činnosti,
- aktívne si chrániť svoje fyzické a duševné zdravie v podobe starostlivosti o hygienu,
- uvedomovať si dôležitosť ochrany svojho zdravia a jeho súvislosť s vhodným a aktívnym trávením voľného času.
- kontrolovať vlastné konanie pri hrách a ostatných telovýchovných činnostiach,
- odhadovať dôsledky svojich rozhodnutí a činov.

#### 5. Kompetencie kultúrno - estetické

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- vykonávať pohybové cvičenie a tanečné kroky na primeranej estetickej úrovni,
- dbať na estetiku v športovom odievaní,
- získavať poznatky o zásadách kultúrneho správania na športových podujatiach,
- uvedomovať si význam umenia a kultúrnej komunikácie vo svojom živote,
- rešpektovať a vážiť si kultúrno-historické dedičstvo a ľudové tradície.

#### 6. Matematická kompetencia

- rozvíjať priestorové myslenie prostredníctvom pohybových aktivít,
- rozvíjať logické myslenie prostredníctvom taktických úloh v pohybových cvičeniach.

#### 7. Kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- chápať rozdiel medzi reálnym a virtuálnym svetom,
- poznať riziká, ktoré sú spojené s využívaním internetu a IKT.

#### 8. Pohybové kompetencie

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- dokázať vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb,
- rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia,
- osvojiť primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej a športovej výchovy a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

## 5. Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania:

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy a postupy	Formy práce
Základné pohybové zručnosti	<i>motivačné:</i> rozhovor, výklad, demonštrácia, pochvala	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vyučovacia hodina</li> <li>- telovýchovné chvíľky na začiatku (tzv. ranné cvičenia) alebo v priebehu vyučovania</li> <li>- rekreačné využívanie prestávok</li> <li>- pohybové aktivity v školskom klube</li> <li>- cvičenia a hry v prírode</li> <li>- individuálna, skupinová práca s využitím rytmických činností a tanca</li> <li>- manipulačné činnosti</li> <li>- individuálna a skupinová forma nácviku</li> <li>- súťaže jednotlivcov a družstiev</li> <li>- pohybové hry</li> <li>- turistika</li> </ul>
Manipulačné, prípravné a športové hry	<i>expozičné:</i> výklad, opis, vzorová ukážka, ukážky s vysvetľovaním, pozorovanie, napodobňovanie, zážitkové učenie, metóda objavovania, problémová metóda, prípravné cvičenia, herné cvičeniam, prípravné hry, hra  <i>fixačné:</i> napodobňovanie, opakovanie, súťaže, kooperácia	
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	<i>diagnostické metódy:</i> metóda pozorovania, sebahodnotenie	
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia		
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti		

## 6. Učebné zdroje

Na podporou a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje:

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje
Základné pohybové zručnosti	Antala, B a kol.: Telesná a športová výchova a súčasná škola, (Moder. vzdelávanie) Bratislava 2014	DVD – prehrávač CD – prehrávač Dataprojektor	žinenky, lavičky, rebriny, debny, švihadlá, gumené lopty, žrd', lano, názorné nákresy	Internet Odborné časopisy
Manipulačné, prípravné a športové hry	Sivák, J. a kol.: Metodická príručka – Telesná výchova pre prvý stupeň ZŠ. SPN, Bratislava 1988		tenisové loptičky, volejbalové lopty, futbalové lopty, malé basketbalové lopty, lavičky	
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Šimonek, J. a kol.: Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy. SPN, Bratislava 2004		švihadlá, stuhy, kruhy CD, DVD,	
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Knorová, J. Melegova, V.: Telesná výchova v rannom veku Belšan, P.: Metodická príručka na vyučovanie telesnej výchovy pre 1. a 2. ročník ZŠ SPN, Bratislava 2004		žinenky, podložky na cvičenie (karimatky), CD	
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Rovný, M. – Zdenek, D. Pohybové hry. SPN, Bratislava 1979		Frisbee, lopty, kužele, korčule, kolobežky, dopravné značky	

## 7. Hodnotenie a klasifikácia predmetu

Hodnotenie výchov v prvom ročníku má v prvom rade funkciu pozitívne motivovať žiaka a usmerniť jeho osobnostný vývoj. Tu musí učiteľ brať ohľad na jeho schopnosti, nadanie, ambície, vynaložené úsilie.

Nehodnotíme len výsledok činnosti, ale celý proces a prístup žiaka k činnostiam z hľadiska tvorivosti, uplatnenie vlastných inovatívnych nápadov, otvorenosť voči experimentovaniu, skúšanie iných, svojských riešení, cieľavedomosť snahu, spokojnosť dieťaťa s vlastným výkonom, jeho záujem o sebavyjadrovanie.

Pri hodnotení žiaka má prednosť porovnávanie jeho výkonu s predchádzajúcimi výkonmi pred porovnávaním s výkonmi iných žiakov. Snažíme sa hodnotiť pozitívne, zlá známka by mohla dieťa demotivovať, potlačiť jeho túžbu o sebavyjadrenie.

### 1 – Výborný

Žiak je iniciatívny a tvorivý, schopný uplatniť vlastné nápady, je otvorený voči novým podnetom, vie vyjadriť veku primerané postoje, ovláda zručnosti podľa požiadaviek ročníkových kompetencií a štandardov na vynikajúcej úrovni. Žiak dokáže veku primerane pomenúvať a interpretovať svoje zážitky z činnosti a ich výsledky, preukazuje vedomosti z danej oblasti primerane edukačným úlohám v danom ročníku, dokáže rešpektovať vlastný tvorivý výsledok a je tolerantný voči tvorivým prejavom, názorom a výkonom iných.

### 2 – Chváľitebný

Žiak je menej samostatný, iniciatívny a tvorivý, vie vyjadriť veku primerané postoje, s pomocou učiteľa ovláda zručnosti podľa požiadaviek ročníkových kompetencií a štandardov, na základe podnetných otázok dokáže vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity. Snaží sa chyby a nedostatky odstrániť.

### 3 - Dobrý

Žiak realizuje edukačné úlohy priemerne alebo na nízkej úrovni, slabo prejavuje záujem a toleranciu, nerozširuje svoju flexibilitu, podlieha stereotypom a predsudkom a s veľkými ťažkosťami aplikuje získané kompetencie a poznatky. Svoje názory, vedomosti a pocity nevie vyjadriť. Nedostatky vo svojej práci nedokáže opraviť alebo odstrániť ani s pomocou učiteľa.

### 4 – Dostatočný

Žiak realizuje edukačné úlohy na nízkej úrovni, s ťažkosťami aplikuje získané zručnosti a poznatky. Pohybový prejav je málo estetický s chybami. Vážne nedostatky vie s pomocou učiteľa opraviť.

### 5 – Nedostatočný

Žiak nespĺňa kritéria, nemá záujem o pohybové aktivity, neguje vyučovací proces. Neodporúčame požívať stupeň nedostatočný v celkovom hodnotení .

## 8. Obsah vzdelávania

### Oblasť: Zdravie a pohyb

Vzdelávací štandard má tri základné časti:

- Zdravie a zdravý životný štýl
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť
- Športové činnosti pohybového režimu:
  1. Základné pohybové zručnosti
  2. Manipulačné, prípravné a športové hry
  3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti
  4. Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia
  5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

### Zdravie a zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak na konci 1. ročníka vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ rozlišovať zdravú a nezdravú výživu,</li><li>➤ rozpoznať nebezpečenstvo fajčenia a alkoholu a ich negatívny vplyv na zdravie človeka,</li><li>➤ vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka,</li><li>➤ dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li><li>➤ aplikovať jednoduchú prvú pomoc</li><li>➤ dodržiavať zásady bezpečnosti pri cvičení,</li></ul>	<p>zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, dostatočný spánok),</p> <p>negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a iných závislostí na zdravie človeka,</p> <p>význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie,</p> <p>hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad organizácia cvičenia,</p> <p>prvá pomoc pri drobných poraneniach, zavolanie pomoci,</p> <p>dopomoc a záchrana pri cvičení,</p> <p>zásady správneho držania tela, chybné držanie tela, cvičenia pre správne držanie</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách</li> <li>➤ aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa,</li> </ul>	<p>tela</p> <p>pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</p>
--	--

### Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p><b>Žiak na konci 1. ročníka vie/dokáže:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ individuálne sa zlepšiť vo svojich výkonoch,</li> <li>➤ odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,</li> <li>➤ rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži,</li> <li>➤ využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,</li> </ul>	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť</p> <p>meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien</p> <p>poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)</p> <p>pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností</p>

### Športové činnosti pohybového režimu

Tematický celok	Výkonový štandard	Obsahový štandard	Počet hodín	Prierezové témy
-----------------	-------------------	-------------------	-------------	-----------------

Základné pohybové zručnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dodržiavať pravidlá BOZ</li> <li>➤ správne reagovať na základné povely vyučujúceho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pravidlá správania sa v priestoroch telocvične, šatne a na školskom ihrisku.</li> <li>- Pojmy a povely pri nástupe.</li> <li>Základné povely: Pozor! Pohov! Rozchod! Končiť! Dvojrad nastúpiť! Zástup! Vpravo vbok! Vľavo vbok! Čelom vzad, dvojica, trojica, družstvo, skupina, čiara, priestor, ihrisko.</li> </ul>	3 hod	<p>OŽZ – dodržiavanie hygieny a bezpečnosti na hodinách TV</p> <p>OŽZ – poznať zásady bezpečného pohybu v telocvični</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti</li> <li>➤ pomenovať základné pohybové zručnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore</li> <li>- Rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</li> <li>- Rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom (lopty, švihadlá, kruhy)</li> </ul>	3 hod	<p>OŽZ – upevňovanie si zdravia</p> <p>- zásady bezpečnosti a ochrany zdravia</p> <p>DOV – dodržiavanie bezpečnostných predpisov</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ používať elementárne pohybové zručnosti atletického charakteru</li> <li>➤ zvládnuť techniku chôdze, behu, preskakovania cez lavičky,</li> <li>➤ zvládnuť techniku skoku z miesta</li> </ul> <p>zvládnuť techniku hodú tenisovou loptičkou</p>	<p>Beh rýchly - šprint, beh vytrvalostný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru</p> <p>pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha</p> <p>-Skok znožmo z miesta,</p> <p>-Hod tenisovou loptičkou,</p>	3 hod	<p>OŽZ – využitie času na šport</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí</li> <li>➤ zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov</li> </ul>	<p>Pojmy – stoj, drep, predpažiť, upažiť, prípažiť</p> <p>-Cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné</p> <p>-Cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho - prevaly, kotúl vpred, kotúl vzad, stojka na lopatkách,</p> <p>Pojmy – gymnastika, žinenka,</p>	4 hod	<p>OŽZ – zásady bezpečnosti a hygieny pri cvičení</p> <p>OSR – nácvik sebadisciplíny</p>

Manipulačné, prípravné a športové hry		gymnastický pás, lavička, rebriny,		OŽZ – dodržiavanie bezpečnosti pri cvičení	
		-Cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, fitball, švihadlo, lano)	3 hod		
		-Cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, prekážkové dráhy)	2 hod		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami</li> <li>➤ pomenovať základné herné činnosti jednotlivca</li> </ul>	-Základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, obranca – obrana, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling	4 hod	OSR – nácvik sebadisciplíny  MKV
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, poznať ich význam –pre zábavu i zdravie</li> <li>➤ aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich</li> </ul>	-Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami  -Pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie -Pravidlá fair-play	4 hod	OSR – kamarátstvo pri hrách, adekvátne reagovanie pri víťazstve a prehre  OSR – ľudské vzťahy, prosociálne správanie DOV – dodržiavanie zásady fair -play
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládnuť techniku manipulácie s náčiním</li> </ul>	-Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných , beh a pohyb - obratnosť)	6 hod	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe</li> <li>➤ využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda)</li> </ul>	-Prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, vybíjanú - hádzanie, chytanie, prehadzovanie, prihrávky	4 hod	OSR – Prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách

				OSR – význam spolupráce
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vymenovať základné pojmy</li> <li>➤ napodobniť tanečné kroky realizované vo výučbe, správne držanie tela</li> </ul>	<p>-Základné pojmy- rytmus, takt, tempo, ľudový, moderný tanec</p> <p>-Pózy, poskoky a skoky tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísuný, poskočný), tanečný motív</p>	2 hod	<p>OSR – tance, kroje, tradície našich predkov</p> <p>OŽZ – poznávanie svojho tela</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vykonať ukážku rytmických cvičení</li> <li>➤ uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách</li> </ul>	<p>-Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo</p> <p>-Cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti</p> <p>-Tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách</p> <p>-Aerobik a iné formy cvičení s hudobným sprievodom</p>	3 hod	<p>OSR – vzťah chlapec a dievča</p> <p>OŽZ – poznávanie svojho tela</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)</li> <li>-Správne dýchanie</li> <li>-Tanečná improvizácia</li> <li>-Pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy</li> </ul>	2 hod	<p>OŽZ –pozitívne vnímať prejavy svojho tela pri pohybe</p> <p>ENV Ochrana prírody</p>
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ postupne uvoľniť pri slovnom doprovide svalstvo končatín i celého tela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)</li> <li>-Cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie)</li> </ul>	1 hod	<p>ENV – spolužitie človeka s prírodou</p> <p>OŽZ – poznávanie svojho tela</p> <p>MEV – rečnícky prejav</p> <p>OŽZ – návykové látky</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ opísať základné spôsoby dýchania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aktivity zamerané na rozvoj dýchania,</li> <li>-Dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách</li> </ul>	1 hod	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vykonať jednoduché strečingové cvičenia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Nat'ahovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia</li> <li>-Cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť)</li> <li>-Cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí</li> </ul>	2 hod	OSR – viesť žiakov k vytrvalosti a snaživosti
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety)</li> <li>-Psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)</li> </ul>	2 hod	OŽZ – pohyb vo voľnom čase
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe – turistika, korčuľovanie, kolobežkovanie</li> </ul>	2 hod	ENV – spolužitie človeka s prírodou, ochrana zvierat
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Korčuľovanie na ľade – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach</li> </ul>	12 hod	OŽZ – pohyb vo voľnom čase
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ uplatniť prvky pohybových zručností v hrách súťažiach, v škole i vo voľnom čase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Jazda na kolobežke</li> <li>-Otužovanie, pohyb a pobyt v prírode v každom ročnom období a počasí</li> </ul>	1 hod	OŽZ – pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach</li> <li>➤ prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti</li> <li>➤ vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít</li> </ul>	-Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa	2 hod	ENV- Ochrana prírody
--	---	--	-------	----------------------

### **Osobitosti výchovy a vzdelávania cudzincov**

Deťom cudzincov, ktoré sa vzdelávajú v základných školách s vyučovacím jazykom slovenským sa zabezpečuje na odstránenie jazykovej bariéry jazykový kurz štátneho jazyka. Počas ich adaptačného obdobia (dve hodnotiace obdobia) v čase osvojovania si vyučovacieho jazyka budeme pri ich hodnotení a klasifikácii postupovať podľa metodického pokynu na hodnotenie žiakov základnej školy.

### **Hodnotenia žiakov počas dištančného vzdelávania**

Hodnotenie žiakov počas dištančného vyučovania sa podriaďuje vždy konkrétnemu usmerneniu na hodnotenie žiakov základných škôl v čase mimoriadnej situácie spôsobenej prerušením vyučovania v školách vydaným ministerstvom školstva a zároveň posúdeniu a zváženiu všetkých okolností členmi MZ spoločenskovedných predmetov. MZ spoločenskovedných predmetov v rámci možností v danej situácii zabezpečí, aby žiaci mali možnosť dosiahnuť postačujúce portfólio podkladov na hodnotenie. Rozsah portfólia si určí učiteľ v každej triede zvlášť s prihliadnutím na individuálne možnosti jednotlivých žiakov a priebežne o ňom žiakov informuje prostredníctvom EduPage. Do portfólia sa zahrňa najmä vypracovanie zadaných domácich úloh a odoslanie na kontrolu v určenom termíne, práca na projektoch, aktívna účasť na online hodinách.

Ak budú vytvorené podmienky na dosiahnutie tohto cieľa, žiaci budú hodnotení známkami v súlade s kritériami uvedeného hodnotenia.

Aktualizovala: Mgr. Danica Lakošíková, september 2022