

INOVOVANÉ UČEBNÉ OSNOVY PRE PREDMET

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

PRIMÁRNE VZDELÁVANIE	ISCED 1
VYUČOVACÍ JAZYK	SLOVENSKÝ JAZYK
VZDELÁVACIA OBLASŤ	ZDRAVIE A POHYB
PREDMET	TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA
SKRATKA PREDMETU	TSV
ROČNÍK	DRUHÝ
ČASOVÁ DOTÁCIA	2 + 1 HODINY TÝŽDENNE 99 HODÍN ROČNE
MIESTO REALIZÁCIE	TELOCVIČŇA ŠKOLSKÉ IHRISKO VEREJNÉ PRIESTRANSTVÁ NACHÁDZAJÚCE SA V OBCI (NAPR. ŠTADIÓN)

Úvod

Vzdelávacie štandardy nepredstavujú iba súhrn katalógov, ktoré stanovujú výkony a obsah vyučovacieho predmetu, ale je to predovšetkým program rôznych činností a otvorených príležitostí na rozvíjanie individuálnych učebných možností žiakov.

Vzdelávacie štandardy pozostávajú z charakteristiky predmetu a základných učebných cieľov, ktoré sa konkretizujú vo výkonovom štandarde. Je to ucelený systém výkonov, ktoré sú vyjadrené odstupňovanými konkretizovanými cieľmi – učebnými požiadavkami. Tieto základné požiadavky môžu učitelia ešte viac špecifikovať, konkretizovať a rozvíjať v podobe ďalších blízkych učebných cieľov, učebných úloh, otázok, či testových položiek.

K vymedzeným výkonom je priradený obsahový štandard, v ktorom sa zdôrazňujú pojmy ako kľúčový prvok vnútornej štruktúry učebného obsahu. Učivo je v ňom štruktúrované podľa jednotlivých tematických celkov. Je to základ vymedzeného učebného obsahu. To však nevylučuje možnosť učiteľov tvorivo modifikovať stanovený učebný obsah v rámci školského vzdelávacieho programu podľa jednotlivých ročníkov.

Pri plánovaní vzdelávacej činnosti je cieľom učiteľa vytvárať pre žiakov podnetné prostredie, ktoré im umožní osvojiť si nové pohybové zručnosti a tie budú predpokladom pre vykonávanie pohybovej aktivity i mimo školského prostredia. V prípade účinného osvojenia si týchto zručností existuje reálna možnosť vytvorenia si trvalého vzťahu k pohybovej aktivite, ktorá je kľúčom k zdravému životnému štýlu.

Charakteristika predmetu

Zameranie telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní 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, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj dôležitú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. 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 akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

Vzdelávací 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 a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia pre základné pohybové zručnosti (30 %), manipulačné, prípravné a športové hry (30 %), hudobno-pohybové a tanečné činnosti (15 %), psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia (10 %) a aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (15 %).

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.

Ciele predmetu

Žiaci:

- získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
- majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
- uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
- chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti.

Kompetencie

Kompetencia (spôsobilosť) k celoživotnému učeniu sa

- uvedomuje si potrebu svojho autonómneho učenia sa ako prostriedku sebarealizácie a osobného rozvoja,
- dokáže reflektovať proces vlastného učenia sa a myslenia pri získavaní a spracovávaní nových poznatkov a informácií a uplatňuje rôzne stratégie učenia sa,
- dokáže kriticky zhodnotiť informácie a ich zdroj, tvorivo ich spracovať a prakticky využívať,
- kriticky hodnotí svoj pokrok, prijíma spätnú väzbu a uvedomuje si svoje ďalšie rozvojové možnosti,

Sociálne komunikačné kompetencie (spôsobilosti)

- dokáže využívať všetky dostupné formy komunikácie pri spracovávaní a vyjadrovaní informácií rôzneho typu, má adekvátne ústny a písomný prejav situácii a účelu komunikácie,
- efektívne využíva dostupné informačno-komunikačné technológie,
- vie prezentovať sám seba a výsledky svojej práce na verejnosti, používa odborný jazyk,
- dokáže primerane komunikovať v materinskom a v dvoch cudzích jazykoch,
- chápe význam a uplatňuje formy takých komunikačných spôsobilostí, ktoré sú základom efektívnej spolupráce, založenej na vzájomnom rešpektovaní práv a povinností a na prevzatí osobnej zodpovednosti,

Kompetencia (spôsobilosť) riešiť problémy

- uplatňuje pri riešení problémov vhodné metódy založené na analyticko-kritickom a tvorivom myslení,
- je otvorený (pri riešení problémov) získavaniu a využívaniu rôznych, aj inovatívnych postupov, formuluje argumenty a dôkazy na obhájenie svojich výsledkov,
- dokáže spoznávať pri jednotlivých riešení ich klady i zápory a uvedomuje si aj potrebu zvažovať úroveň ich rizika,
- má predpoklady na konštruktívne a kooperatívne riešenie konfliktov,

Kompetencie (spôsobilosti) sociálne a personálne

- dokáže na primeranej úrovni reflektovať vlastnú identitu, buduje si vlastnú samostatnosť/nezávislosť ako člen celku,
- vie si svoje ciele a priority stanoviť v súlade so svojimi reálnymi schopnosťami, záujmami a potrebami,
- osvojil si základné postupy efektívnej spolupráce v skupine – uvedomuje si svoju zodpovednosť v tíme, kde dokáže tvorivo prispievať k dosahovaniu spoločných cieľov,
- dokáže odhadnúť a korigovať dôsledky vlastného správania a konania a uplatňovať sociálne prospešné zmeny v medzosobných vzťahoch,

Kompetencie (spôsobilosti) pracovné

- dokáže si stanoviť ciele s ohľadom na svoje profesijné záujmy, kriticky hodnotí svoje výsledky a aktívne pristupuje k uskutočneniu svojich cieľov,

- je flexibilný a schopný prijať a zvládať inovatívne zmeny,
- chápe princípy podnikania a zvažuje svoje predpoklady pri jeho plánovaní,
- dokáže získať a využiť informácie o vzdelávacích a pracovných príležitostiach.

Vzdelávací štandard

Zdravie a zdravý životný štýl 1 hodina

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> - identifikovať znaky zdravého životného štýlu, - rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, - rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, - vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka, - rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, - dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, - aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení, 	<ul style="list-style-type: none"> - zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime) význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti - negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka - význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia - spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom - hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad - organizácia cvičenia, dopomoc a

<ul style="list-style-type: none"> - opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí, - popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, - aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, 	<p style="text-align: center;">záchrana pri cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci - zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stojí, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela - pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)
--	---

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 1 hodina

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin, - individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov, - odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne, - rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, 	<ul style="list-style-type: none"> - poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť - odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh - meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o

<ul style="list-style-type: none"> - využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, 	<p>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

TC: Základné pohybové zručnosti – 29 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, - používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, - vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, - pomenovať základné pohybové zručnosti, 	<ul style="list-style-type: none"> - základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad - rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh, - jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív - na značky, čiara, priestor, ihrisko - cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore - úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením - rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod. - bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z

<ul style="list-style-type: none"> - zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou, - pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, - zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov, - vykonať ukážku z úpolových cvičení, 	<p>rôznych polôh, beh so zmenami smeru</p> <ul style="list-style-type: none"> - hod loptičkou, hod plnou loptou, - skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta - pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha - cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné - cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) stojka na lopatkách, stojka na hlave - cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.) - cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy) - preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne - úpolové cvičenia a hry zamerané na: <ul style="list-style-type: none"> • odpory • pretláčanie • preťahovanie
---	---

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry – 24 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, - pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, - vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, - aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, - uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, - zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, - využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda), 	<ul style="list-style-type: none"> - základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť - ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara - bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.) - gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling - 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 - pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných) - prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis - pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti – 17 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, - pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, - vykonať ukážku rytmických cvičení, - zladit' pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, - zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe, - vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov, - uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, 	<ul style="list-style-type: none"> - základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč), rovnovážne výdrže – pózy, poskoky a skoky (nožnicový, čertík, kadetkový) - tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba - rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo - cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti - tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách - tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov - tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov - aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom - rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov

<ul style="list-style-type: none"> - improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív, 	<ul style="list-style-type: none"> - imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka) - tanečná improvizácia - pohybová improvizácia na hudobné motívy alebo zadané témy - tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb - pantomíma
--	---

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry – 16 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - postupne uvoľniť pri slovnom doprovide svalstvo končatín i celého tela, - opísať základné spôsoby dýchania, - vykonať jednoduché strečingové cvičenia, - charakterizovať cvičenia z 	<ul style="list-style-type: none"> - relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.) - cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie) - aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách - natáhovacie (strečingové) cvičenia, - kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia - cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť) - rozvoj rovnovážových schopností:

<p>psychomotoriky, vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,</p> <ul style="list-style-type: none"> - aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách, 	<p>statickej rovnováhy (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej rozvoj (balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a pod.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - balansovanie s predmetmi (žongľovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.) - cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí - cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety) - psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)
---	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti – 11 hodín

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> - vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, - zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, - uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, 	<ul style="list-style-type: none"> - základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe - korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch - cvičenia a hry zamerané na

<p>súťažiach, v škole i vo voľnom čase,</p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, - prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, - vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej. 	<p>oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu, plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), štartový skok, obrátka</p> <ul style="list-style-type: none"> - chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika <ul style="list-style-type: none"> - jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli.
--	---

Metódy a formy práce

Pri vyučovaní telesnej výchovy by sa mali využívať nasledovné:

metódy:

- motivačné metódy: motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, besedy, motivačné demonštrácie,
- expozičné metódy: výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, metódy s heuristickou funkciou, samostatná práca žiakov,
- fixačné metódy: napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybové kontrastu, tiež herné a súťaživé metódy,
- diagnostické metódy: metódy pozorovania, testy, metódy rozhovoru.

formy práce:

- 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),
- pohybové aktivity v školskom klube (ako dôležitá súčasť populudňajšie činnosti),
- záujmové krúžky na škole s pohybovým zameraním (výberová forma aktivít),
- školské športové súťaže – pravidelné i jednorazové,
- kurz základného plávania,
- škola v prírode (v rôznom ročnom období s aktívnym využitím sezónnych športových aktivít v prírode),
- cvičenia v prírode (2 x ročne v rozsahu po 4 hodiny v každom ročníku).

Keďže naša škola nemá vyhovujúce podmienky pre vytváranie špecializovaných oddelení pre žiakov zdravotne oslabených, nemôžeme realizovať povinné hodiny zdravotnej telesnej výchovy.

Hodnotenie predmetu

Cieľom hodnotenia vzdelávacích výsledkov žiakov v škole je poskytnúť žiakovi a jeho rodičom spätnú väzbu o tom, ako žiak zvládol danú problematiku, v čom má nedostatky, kde má rezervy, aké sú jeho pokroky. Súčasťou je tiež povzbudenie do ďalšej práce, návod, ako postupovať pri odstraňovaní nedostatkov. Cieľom je zhodnotiť prepojenie vedomostí so zručnosťami a spôsobilosťami.

Budeme dbať na to, aby sme prostredníctvom hodnotenia nerozdeľovali žiakov na úspešných a neúspešných. Hodnotenie budeme robiť na základe určitých kritérií, prostredníctvom ktorých budeme sledovať vývoj žiaka. Základným dokumentom, ktorým sa budeme riadiť, sú Metodické pokyny na hodnotenie žiakov ZŠ č. 22/2011. V triedach, v ktorých je väčší počet žiakov zo SZP učiteľ prihliada na túto skutočnosť. Môže znížiť obsah učiva (maximálne 10 %). Musí byť však zachovaný predpísaný tematický obsah.

Predmet je v 2. ročníku klasifikovaný.

Učiteľ je povinný viesť evidenciu o každej klasifikácii žiaka.

Prospech z jednotlivých vyučovacích predmetov sa na vysvedčení pre 2. ročník základnej školy bude hodnotiť známkou týmito stupňami:

Stupeň 1 (výborný)

Žiak ovláda poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a vie ich pohotovo využívať pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach. Samostatne a tvorivo uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí. Jeho ústny aj písomný prejav je správny, výstižný. Grafický prejav je estetický. Výsledky jeho činností sú kvalitné až originálne.

Stupeň 2 (chválitebný)

Žiak ovláda poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a vie ich pohotovo pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach. Uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí samostatne a kreatívne alebo s menšími podnetmi učiteľa. Jeho ústny aj písomný prejav má občas nedostatky v správnosti, presnosti a výstižnosti.

Stupeň 3 (dobrý)

Žiak má v celistvosti a úplnosti osvojené poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a pri ich využívaní má nepodstatné medzery. Má osvojené kľúčové kompetencie, ktoré využíva pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach s menšími nedostatkami. Na podnet učiteľa uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí. Podstatnejšie nepresnosti dokáže s učiteľovou pomocou opraviť. V ústnom a písomnom prejave má častejšie nedostatky v správnosti, presnosti, výstižnosti. Grafický prejav je menej estetický. Výsledky jeho činností sú menej kvalitné.

Stupeň 4 (dostatočný)

Žiak má závažné medzery v celistvosti a úplnosti osvojenia poznatkov a zákonitostí podľa učebných osnov ako aj v ich využívaní. Pri riešení teoretických a praktických úloh s uplatňovaním kľúčových kompetencií sa vyskytujú podstatné chyby. Je nesamostatný pri využívaní poznatkov a hodnotení javov. Jeho ústny aj písomný prejav má často v správnosti, presnosti a výstižnosti vážne nedostatky. V kvalite výsledkov jeho činností sa prejavujú omyly, grafický prejav je málo estetický. Vážne nedostatky dokáže žiak s pomocou učiteľa opraviť.

Stupeň 5 (nedostatočný)

Žiak si neosvojil vedomosti a zákonitosti požadované učebnými osnovami, má v nich závažné medzery, preto ich nedokáže využívať. Pri riešení teoretických a praktických úloh s uplatňovaním kľúčových kompetencií sa vyskytujú značné chyby. Je nesamostatný pri využívaní poznatkov, hodnotení javov, nevie svoje vedomosti uplatniť ani na podnet učiteľa. Jeho ústny a písomný prejav je nesprávny, nepresný. Kvalita výsledkov jeho činností a grafický prejav sú na nízkej úrovni. Vážne nedostatky nedokáže opraviť ani s pomocou učiteľa.

Hodnotenie telesnej a športovej výchovy má výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku, pričom vychádza zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platné pre celú školskú telesnú výchovu.

Žiaci sú hodnotení slovne a písomne, hodnotenie je komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti. Hlavným kritériom hodnotenia je individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale aj angažovanosť v telesnej a športovej výchove/telesnej výchove. V smere k žiakovi prevláda pozitívne hodnotenie.

Kritériá na priebežné hodnotenie požadovanej intenzity reálneho postoja žiakov k vlastnému zdraviu:

- dosiahnutá úroveň, rozsah a kvalita osvojenia poznatkov a vedomostí v príslušnej oblasti (zdravoveda – hygiena, životospráva),

- reálne prejavovaný záujem a aktivita v starostlivosti o hygienu tela, odevu, ale i hygienu prostredia,
- primeraná angažovanosť i aktivita na hodinách telesnej výchovy,
- primeraná ostražitosť v priebehu telovýchovnej činnosti a pri rizikových formách telovýchovnej aktivity,
- primeraná frekvencia a objem pohybovej aktivity v režime dňa, ale aj jej cieľavedomé vyhľadávanie a využívanie

Výborný

Žiak si osvojí hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má pekné držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné. Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.

Chváľitebný

Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní tela má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné (s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.

Dobry

Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybne orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhraný postoj.

Dostatočný

Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s hudbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.

Nedostatočný

Žiakove vedomosti a zručnosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.

Prierezové témy

TSV – 2. ročník		
Prierezová téma	Tematický celok	Téma
Osobnostný a sociálny rozvoj	<p>Základné pohybové zručnosti</p> <p>Manipulačné, prípravné a športové hry</p> <p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</p> <p>Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</p> <p>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</p>	<p>Poradové a organizačné cvičenia</p> <p>Pohybové hry na rozvoj rýchlostných schopností</p> <p>Pohybové hry v prírode</p> <p>Relaxačné cvičenia na rozvíjanie správneho držania tela</p> <p>Cvičenia na rozlišovanie zmeny tempa</p>
Výchova k manželstvu a rodičovstvu	<p>Základné pohybové zručnosti</p> <p>Manipulačné, prípravné a športové hry</p> <p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</p> <p>Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</p> <p>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</p>	<p>Nácvik a zdokonaľovanie techniky rýchleho behu</p> <p>Herné činnosti – súčinnosť v hre.</p> <p>Pohybové hry v prírode</p> <p>Pohybové cvičenia zamerané na pozornosť</p> <p>Cvičenia na rozlišovanie zmeny rytmu</p>
Environmentálna výchova	<p>Základné pohybové zručnosti</p> <p>Manipulačné, prípravné a športové hry</p> <p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</p> <p>Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</p> <p>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</p>	<p>Pohybové hry</p> <p>Pohybové hry: skákanie cez švihadlo</p> <p>Prekonávanie terénnych prekážok</p> <p>Pohybové cvičenia zamerané na obratnosť</p> <p>Jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním</p>

Mediálna výchova	<p>Základné pohybové zručnosti</p> <p>Manipulačné, prípravné a športové hry</p> <p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</p> <p>Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</p> <p>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</p>	<p>Nácvik štartov</p> <p>Prípravné športové hry (k bedmintonu)</p> <p>Pohybové hry v prírode</p> <p>Pohybové cvičenia zamerané na koncentráciu, strečingové cvičenia</p> <p>Pohybová improvizácia</p>
Multikultúrna výchova	<p>Základné pohybové zručnosti</p> <p>Manipulačné, prípravné a športové hry</p> <p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</p> <p>Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</p> <p>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</p>	<p>Cvičenia na lavičkách</p> <p>Prihrávky na mieste i v pohybe</p> <p>Chôdza po rôznych povrchoch</p> <p>Pohybové cvičenia zamerané na pozornosť</p> <p>Nácvik tanečných krokov</p>
Regionálna výchova a ľudová kultúra	<p>Základné pohybové zručnosti</p> <p>Manipulačné, prípravné a športové hry</p> <p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</p> <p>Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</p> <p>Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</p>	<p>Kotúľ vpred, vzad</p> <p>Prípravné hry s raketou a loptičkou – chyťanie</p> <p>Pohybové hry v prírode</p> <p>Pohybové cvičenia zamerané na obratnosť</p> <p>Hudobno-tanečné pohybové hry</p>
Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke	<p>Základné pohybové zručnosti</p> <p>Manipulačné, prípravné a športové hry</p> <p>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</p> <p>Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</p>	<p>Prípravné hry s atletickými prvkami</p> <p>Pohybové hry zamerané na rozvoj obratnosti</p> <p>Chôdza po rôznych povrchoch</p> <p>Pohybové cvičenia zamerané na koncentráciu</p>

	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Nácvik tanečných krokov spojených s držaním tela.
Ochrana života a zdravia	Základné pohybové zručnosti Manipulačné, prípravné a športové hry Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Atletika Pohybové hry so zameraním na zdokonaľovanie športových hier , netradičné hry. Turistika a pohyb v letnej prírode – chôdza v teréne a prekonávanie terénnych prekážok Pohybové cvičenia zamerané na pozornosť. Tanečná chôdza, štylizovaná chôdza.

Učebné zdroje

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

odborné publikácie k daným témam
webové stránky s témou telesnej výchovy
materiálno-technické a didaktické prostriedky

V jednotlivých tematických celkoch bola 1 vyučovacia hodina týždenne navýšená nasledovne:

tematický celok	rozšírená vyučovacia hodina
Základné pohybové zručnosti	Prípravné cvičenia z využitím lavičiek – chôdza, preskakovanie a beh
	Skok do diaľky z miesta
	Prípravné cvičenia so švihadlami
	Cvičenia s lavičkami – lezenie
	Zoskoky z vyšších plôch – cvičenia s debničkami
	Nácvik kotúľu vpred, kotúľu vzad, stojky na lopatkách
	Povely – vpravo, vľavo, vbok, čelom vzad
	Cvičenia s využitím náradia ako prekážky
	Nepreerušovaný beh (3 min)
	Štafetový beh
Manipulačné, prípravné a športové hry	Herné činnosti – prihrávky
	Pohybové hry: skákanie cez švihadlo samostatne a v trojiciach
	Prihrávky na mieste i v pohybe
	Prípravné hry s raketou a loptičkou na rýchlosť
	Cvičenia s plnými loptami – hádzanie odspodu
	Prípravné cvičenia s loptami
	Pohybové hry so zameraním na zdokonaľovanie športových hier
	Netradičné pohybové hry, floorbal
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohybové hry v prírode na lúke
	Turistika a pohyb v letnej prírode
	Turistika a pohyb v letnej prírode – chôdza v teréne a prekonávanie terénnych prekážok
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Cvičenia napätia a uvoľnenia svalov
	Pohybové cvičenia zamerané na koncentráciu
	Správne držanie tela, polohy tela a jeho častí

	Strečingové cvičenia
	Pohybové aktivity zameraných na relaxáciu
	Cvičenia na rozvíjanie rovnováhy
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Cvalový a pílový skok
	Nácvik tanečných krokov spojených s držaním tela
	Nácvik tanečných krokov
	Štylizovaná chôdza
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Pohyb v zimnej prírode - hry zo snehom a na snehu (hádzanie snehových gúľ, vytváranie stôp)