

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb

Charakteristika vzdelávacej oblasti

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb* 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 poskytnú 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 sebaobránných cvičení.

Komponenty vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb vychádzajú z jej charakteristiky a jej cieľov.

Základné komponenty sú (obr. 1):

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



Obrázok č. 1. Komponenty vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb

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.

Vzdelávacie štandardy vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb pre 1. cyklus

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. Oznamovať rozpoznanú ohrozujúcu situáciu.

6. Privolať a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.
7. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Zdravie a životný štýl

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Vysvetliť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie.

Identifikovať zdraviu prospešné potraviny.

Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít.

Rozlišovať správne a chybné držanie tela.

Predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.

Obsahový štandard

- 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, dopomoc pri cvičení;
- zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard

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

- Poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení: potenie, dýchanie, farba, pokožky, koordinácia pohybov;
- pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností: cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy;
- význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností.

Pohybové kompetencie

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí.

Reagovať na základné povely.

Využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou.

Vykonať základné gymnastické cvičenia a tvary v rôznych obmenách.

Vykonať jednoduché úpolové cvičenia.

Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre.

Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.

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;
- lokomočné zručnosti – bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, skok do diaľky znožmo z miesta;

- 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, trampolína;
- úpolové cvičenia a hry: preťahy, pretlaky, odpory, konfrontačné a kooperatívne cvičenia s partnerom, prípravné cvičenia pre nácvik pádovej techniky;
- 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;
- rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky;
- 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;
- cvičenia a hry zamerané na osvojenie si základných zručností z lyžovania a snowboardingu;
- iné sezónne pohybové aktivity – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností.

Šport a pohybová aktivita

Výkonový štandard

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 príklady slovenských športovcov – olympionikov.

Obsahový štandard

- Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností;
- 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.

Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Poskytnúť prvú pomoc na vekuprímeranej úrovni.

Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva.

Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.

Obsahový štandard

- 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, poznanie svojich schopností;
- prvá pomoc pri drobných poraneniach;
- simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci;
- základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách;
- základné pravidlá cestnej premávky.

Vzdelávacie štandardy vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb pre 2. cyklus

Hlavným cieľom 2. cyklu je pravidelná realizácia pohybových a športových aktivít ako súčasti zdravého životného štýlu. Žiaci si osvoja nové pohybové zručnosti a dokážu ich aplikovať v pohybových a športových hrách. Žiaci dokážu rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka. Žiaci by mali vnímať šport ako prostriedok podpory duševnej pohody, sociálnych zručností a morálneho správania a postupne sa naučiť reagovať v krízových situáciách.

Ciele vzdelávania pre 2. cyklus

1. Vytvoriť si vlastný zdraviu prospešný jedálniček.
2. Porozumieť negatívnym vplyvom návykových látok.
3. Vysvetliť účinok pohybovej aktivity na organizmus a na správne držanie tela vrátane starostlivosti o duševné zdravie.
4. Využívať získané pohybové zručnosti v rôznom prostredí a v rôznych podmienkach.
5. Orientovať sa v športovej terminológii a v oblasti športu.
6. Ovládať základy bezpečného pohybu a orientácie v prírode a teréne.
7. Poznať základné princípy civilnej ochrany.
8. Poskytovať prvú pomoc na veku primeranej úrovni.

Zdravie a životný štýl

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Rozlišovať zdravú a nezdravú výživu.

Poznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka.

Identifikovať základné príčiny nesprávneho držania tela.

Predviesť príklady cvičení na podporu správneho držania tela.

Dodržiavať základné hygienické zásady a bezpečnosť pri vykonávaní pohybových aktivít.

Vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej aktivity.

Obsahový štandard

- Zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálnička, význam príjmu a výdaja energie;
- preferovanie bezpečného poradenstva v otázkach výživy a zdravia s dospelým alebo odborníkom pred nástrojmi AI;
- negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka;
- význam pohybu pre fyzické a duševné zdravie človeka;
- zásady správneho držania tela, príčiny chybného držania tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela;
- pravidlá bezpečného správania sa pri pohybových aktivitách;
- hygienické zásady pri pohybových aktivitách;
- úloha rozcvičenia – príprava na pohybovú aktivitu a prevencia pred zranením.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.

Odmerať pulzovú frekvenciu a s pomocou učiteľa interpretovať úroveň telesného zaťaženia.

Uviesť príklady pohybových hier pre rozvoj konkrétnych pohybových schopností.

Analyzovať základné prejavy únavy pri telesnej záťaži.

Obsahový štandard

- Činnosti a aktivity na zlepšenie vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;
- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti;
- meranie pulzovej frekvencie, príčiny zmien, poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov;
- pohybové schopnosti – kondičné a koordinačné a možnosti/prostriedky ich rozvoja.

Pohybové kompetencie

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Porozumieť základnej terminológii telovýchovných a športových činností, vykonať základné povely.

Zvládnuť optimálnu techniku manipulácie s náčiním a rôznymi pomôckami a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej aktivite.

Vykonať požadované pohyby tela, chôdzu, skoky a beh v súlade s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.

Predviesť strečingové cvičenia.

Obsahový štandard

- Základné povely, postoje, obraty – pozor, pohov, vyrovať, rozchod, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore;
- cvičenia a pohybové hry zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami;
- rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, cvičenia so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách;
- strečing, relaxačné a dýchacie cvičenia ako prostriedok starostlivosti o fyzické a duševné zdravie.

Šport a pohybová aktivita

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Rozlišovať pojmy technika a taktika.

Aplikovať dohodnuté pravidlá v určenej hre a športovej činnosti.

Riadiť sa zásadami fair-play v hre a športovej činnosti ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci.

Pripraviť a viesť jednoduchú hru alebo športovú činnosť/súťaž pre spolužiakov v role organizátora alebo rozhodcu s pomocou učiteľa.

Vymenovať príklady úspešných slovenských športových osobností v individuálnych a/alebo kolektívnych športoch.

Vymenovať príklady významných zahraničných športových osobností v individuálnych a/alebo kolektívnych športoch.

Vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a posolstva olympizmu.

Predviesť techniku základných atletických cvičení – behy, skoky, hody, vrhy.

Predviesť techniku základných gymnastických cvičení a tvarov – akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance.

Predviesť techniku základných úpolových cvičení.

Predviesť techniku základných herných činností vo vybraných športových hrách.

Zapojiť sa aktívne do minihry v rámci vybraných športových hier, alebo hry s dohodnutými pravidlami.

Aplikovať rôzne pohybové hry zamerané na rozvoj kreativity a kooperácie.

Zvládnuť základné tanečné kroky a tanečné motívy v regionálnych ľudových/moderných tancoch.

Preplávať jedným plaveckým spôsobom 25 m.

Predviesť základné zručnosti súvisiace s realizáciou sezónnych pohybových aktivít.

Obsahový štandard

- Pravidlá osvojovaných hier a športov, dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží;
- úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH, olympijská symbolika, olympijské myšlienky a hodnoty, kalokagatia; medzikultúrny význam športu;
- atletika – behy, skoky, hody, vrhy;
- gymnastika – akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance;
- úpoly –základné úpolové techniky;
- športové hry – základné útočné a obranné herné činnosti jednotlivca a ich uplatnenie v minihre, a/alebo hre s dohodnutými pravidlami;
- pohybové hry ako prostriedok na upevňovanie herných činností, na rozvoj kreativity a kooperácie;
- sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – technika plaveckých spôsobov, cvičenia a hry zamerané na zdokonaľovanie základných zručností z ďalších sezónnych pohybových aktivít.

Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Poskytnúť prvú pomoc na vekuprimeranej úrovni.

Rozpoznať a oznámiť nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie.

Využiť praktické zručnosti v sebaochrane.

Absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok.

Rešpektovať základné pravidlá ochrany životného prostredia.

Dodržiavať zásady bezpečného správania sa pri vode, v lese na lúke a na horách v rôznych poveternostných podmienkach/ročných obdobiach.

Opísať postup v krízových situáciách a primerane veku na tieto situácie reagovať.

Obsahový štandard

- Praktické poskytnutie prvej pomoci: identifikácia poškodenia zdravia, život zachraňujúce úkony, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, popálenín; získanie/privolanie pomoci telefonicky alebo online, lokalizácia polohy pomocou digitálnych zariadení;
- riešenie konfliktných situácií, základy pádovej techniky a sebaobrany;
- určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia tábora a ohniska;
- presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok, základné pravidlá ochrany prírody a životného prostredia, cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách, pohybové hry v prírode, základy geocachingu;
- evakuácia, evakuačný batoh, úkryty, chemické ohrozenie, únik nebezpečných látok, povodne a záplavy, branné cvičenie – simulácia prežitia v prírode a správanie sa v terénne ohrozenom priamym vonkajším nebezpečenstvom.

Vzdelávacie štandardy vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb pre 3. cyklus

Hlavným cieľom 3. cyklu je začleniť pohybovú a športovú aktivitu do každodenného režimu, pričom žiaci by mali vedieť identifikovať pohybové a športové aktivity, ktoré sú prospešné pre ich fyzické aj duševné zdravie s ohľadom na svoje vlastné dispozície a preferencie. Žiaci by mali vedieť využívať moderné technológie pre podporu rozvoja svojej telesnej zdatnosti a súčasne pre udržanie svojej zdravej telesnej hmotnosti. Žiaci by mali vedieť ohodnotiť svoju úroveň telesnej zdatnosti a navrhnúť vhodný pohybový program pre jej rozvoj. Mali by sa vedieť orientovať v oblasti športu, identifikovať problémy súvisiace s dopingom a návykovými látkami a nadmerným používaním digitálnych zariadení, sociálnych sietí a ich dopadom na zdravie. Mali by si vedieť chrániť sebahodnotu a integritu a nenechať ju ovplyvňovať nerealistickými obrazmi alebo hodnoteniami sprostredkovanými AI. Žiaci by mali vedieť rozpoznať jednotlivé krízové situácie dokážu adekvátne reagovať v prípade ohrozenia bezpečnosti zdravia a života.

Ciele vzdelávania pre 3.cyklus

1. Aktívne sa starať o svoje duševné a telesné zdravie.
2. Využívať veku primerané aplikácie a moderné technológie pre podporu svojho zdravia, rozvoj telesnej zdatnosti a analyzovanie dát o svojom zdraví.
3. Identifikovať funkčné zmeny organizmu vplyvom telesného zaťaženia a rozlišovať intenzitu zaťaženia.
4. Uplatňovať zásady fair-play v športe ako súťažiaci, pomocný rozhodca, organizátor, divák.
5. Prakticky aplikovať pohybové a športové zručnosti vo všetkých realizovaných pohybových a športových aktivitách.
6. Určiť postupy pri riešení rozpoznaných krízových situáciách a v prípade potreby uplatniť prvky sebaobrany.
7. Poskytovať prvú pomoc sebe alebo iným.

Zdravie a životný štýl

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Vysvetliť dôležitosť pohybu v starostlivosti o svoje telesné a duševné zdravie a pre rozvoj sociálnych zručností.

Vytvoriť zdraviu prospešný jedálniček pre udržanie zdravej telesnej hmotnosti.

Vytvoriť individuálny pohybový program pre podporu správneho držania tela.

Dokáže vysvetliť účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém.

Používať dostupné aplikácie a moderné technológie pre monitorovanie, analýzu dát a podporu zdravého životného štýlu.

Obsahový štandard

- Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim a stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži;
- význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy príjmu a výdaja energie pre udržanie primeranej telesnej hmotnosti;
- zásady správneho držania tela, cvičenia a programy pre správne držanie tela;
- pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa;
- zdraviu prospešné voľnočasové pohybové a športové aktivity vo vzťahu k veku a záujmom jedinca;
- získavanie a interpretácia údajov z aplikácií a zariadení, ktoré sú zamerané na monitorovanie pohybovej aktivity, intenzity zaťaženia a vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička; analýza a interpretácia údajov aj za pomoci nástrojov AI.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti.

Vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin.

Využívať rôzne pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti.

Interpretovať základné fyziologické zmeny organizmu súvisiace so zaťažením pri pohybovej aktivite.

Vytvoriť si vlastný denný pohybový program na zvyšovanie telesnej zdatnosti na základe analýzy a interpretácie údajov získaných z monitorovacích zariadení a výsledkov motorických testov.

Obsahový štandard

- Poznatky o rozvoji a diagnostike pohybovej výkonnosti, meranie somatometrických ukazovateľov;

- fyziologické ukazovatele organizmu súvisiace so zaťažením, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení: potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia a presnosť pohybov, zmeny telesnej zdatnosti v období puberty;
- pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti;
- monitorovacie zariadenia pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti, možnosti tvorby/plánovania individuálnych pohybových programov na základe získaných a vyhodnotených údajov; analyzovanie a interpretovanie údajov aj pomocou nástrojov AI.

Pohybové kompetencie

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach.

Poskytovať spätnú väzbu svojim spolužiakom z hľadiska správnosti vykonávania rôznych pohybových aktivít.

Predviesť a opísať rôzne dynamické strečingové cvičenia.

Obsahový štandard

- Špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami;
- metódy hodnotenia správnosti vykonávania pohybovej aktivity a jej bezpečnosť;
- dynamický strečing;
- pohyb v rôznom prírodnom teréne a rôznych podmienkach.

Športová a pohybová aktivita

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti a rešpektovať ich, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci.

Vymenovať príklady súčasných a/alebo minulých úspešných športových reprezentantov a/alebo trénerov z regiónu.

Vysvetliť význam základných olympijských myšlienok a hodnôt, systém olympijských hier a význam olympijských hier mládeže.

Predviesť a opísať techniku základných atletických disciplín.

Predviesť a opísať techniku základných gymnastických disciplín.

Vytvoriť vlastnú jednoduchú pohybovú choreografiu na vybraný hudobný motív.

Predviesť a opísať techniku vybraných útočných a obranných herných činností vo vybraných športových hrách, zapojiť sa aktívne do hry v rámci vybraných športových hier.

Preukázať pochopenie pravidiel vybraných športových hier vo vlastnej hre.

Predviesť a opísať techniku základných úpolových cvičení a pádovej techniky.

Preplávať technicky správne 50 m vybraným plaveckým spôsobom.

Absolvovať jednoduchú trať alebo preteky v rámci kurzovej formy výučby sezónnych pohybových aktivít.

Obsahový štandard

- Pravidlá osvojovaných športových disciplín, dodržiavanie fair-play;
- organizácia súťaží, správanie sa športových divákov;
- významní športovci, tréneri v danom regióne, olympizmus a jeho širšie súvislosti, šport mládeže;
- atletika – upevňovanie a rozbor techniky – behy, skoky, hody, vrhy;
- gymnastika – upevňovanie a rozbor techniky – akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance;
- úpoly – upevňovanie a zdokonaľovanie základných úpolových techník;
- športové hry – nácvik a zdokonaľovanie útočných a obranných herných činností jednotlivca, reťazcov herných činností jednotlivca, herné kombinácie, modifikovaná a vlastná hra;
- sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – zdokonaľovanie zručností z rôznych sezónnych pohybových aktivít a možnosti využívania moderných digitálnych technológií a aplikácií pri ich realizácii.

Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.

Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život.

Využívať zručnosti v sebaochrane, ochrane svojho okolia a zvládania krízových situácií.

Orientovať sa v prírode

Vhodne sa vystrojiť pre absolvovanie súvislého pochodu v prírode s prekonávaním terénnych prekážok.

Absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok.

Správať sa v prírode podľa zásad ochrany životného prostredia.

Navrhnuť stratégiu praktických postupov a riešení v modelových krízových situáciách.

Obsahový štandard

- Praktické poskytnutie prvej pomoci: základné vyhodnotenie poškodenia zdravia, život zachraňujúce úkony, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín;
- efektívne nadviazanie spojenia s operátorom krízovej linky a geolokalizácia zraneného;
- nácvik krízovej situácie a poskytnutie prvej pomoci za pomoci operátora krízovej linky;
- výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroje;
- cvičenia v prírode, orientácia na stanovisku podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia tábora a ohniska v súlade s pravidlami ochrany prírody;
- orientácia v prírode pomocou digitálnych nástrojov a aplikácií;
- presun terénom s prekonávaním zložitejších terénnych prekážok, základné pravidlá ochrany životného prostredia, pohybové hry v prírode, geocaching;

- simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií: mimoriadna situácia, núdzový stav, výnimočný stav, vojnový stav, vojna;
- povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva pri vyhlásení krízovej situácie.