

Zdravie a pohyb

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Zdravie a pohyb | 2 |
| <i>Charakteristika oblasti</i> | <i>2</i> |
| <i>Ciele vzdelávacej oblasti</i> | <i>4</i> |
| Vzdelávacie štandardy vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova pre 1. cyklus..... | 5 |
| <i>Ciele vzdelávania pre 1. cyklus.....</i> | <i>5</i> |
| Zdravie a životný štýl..... | 6 |
| Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť..... | 6 |
| Pohybové kompetencie | 7 |
| Šport a pohybová aktivita | 10 |
| Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva | 11 |
| Vzdelávacie štandardy vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova pre 2. cyklus..... | 12 |
| <i>Ciele vzdelávania pre 2.cykus</i> | <i>12</i> |
| Zdravie a životný štýl..... | 13 |
| Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť..... | 14 |
| Pohybové kompetencie | 15 |
| Šport a pohybová aktivita | 16 |
| Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva | 18 |
| Vzdelávacie štandardy vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova pre 3. cyklus..... | 20 |
| <i>Ciele vzdelávania pre 3.cykus</i> | <i>20</i> |
| Zdravie a životný štýl..... | 21 |
| Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť..... | 22 |
| Pohybové kompetencie | 23 |
| Šport a pohybová aktivita | 24 |
| Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva | 26 |

Zdravie a pohyb

Charakteristika 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 (WHO, 1998).¹ Pod pohybovou gramotnosťou rozumieme zastrešujúci koncept, ktorý zachytáva vedomosti, zručnosti, porozumenie a hodnoty týkajúce sa prevzatia zodpovednosti za cieľavedomú pohybovú aktivitu a pohyb človeka v priebehu celého života, bez ohľadu na fyzické alebo psychologické obmedzenia (Dudley, 2015).² Žiaci porozumejú významu pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní telesného a duševného zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus.

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb* rozvíja sociálnu, emočnú, intelektuálnu ako i etickú stránku žiaka. Pri realizovaní obsahu vzdelávacej oblasti je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov v súlade so základnými princípmi inklúzie. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení svojej všeobecnej pohybovej výkonnosti, 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 vplyv na duševné a telesné zdravie.

Pohybovú aktivitu by mali žiaci vnímať ako primárnu možnosť trávenia voľného času. Pre začlenenie

¹ World Health Organization. Division of Health Promotion, Education, and Communication. (1998). Health promotion glossary. World Health Organization.

² Dudley, D.A., 2015. Conceptual Model of Observed Physical Literacy. In: *The Physical Educator* 72(5): 236 – 260.

pohybovej aktivity do každodenného života je nevyhnutné rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti v rôznych oblastiach pohybových, tanečných a športových aktivít, ktoré následne budú vytvárať priestor pre rozvoj celkovej 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 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.** rozvíjať pohybovú gramotnosť,
- 3.** porozumieť vplyvu pohybu na telesné a duševné zdravie,
- 4.** vnímať pohybovú aktivitu ako možnosť trávenia voľného času,
- 5.** chápať význam diagnostiky ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti vo vzťahu ku zdraviu,
- 6.** rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti pohybovými a športovými aktivitami,
- 7.** získať vedomosti a zručnosti potrebné pre ochranu života a zdravia v krízových situáciách.

Vzdelávacie štandardy vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova pre 1. cyklus

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

Ciele vzdelávania pre 1. cyklus

1. Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.
2. Ovládať základné pohybové zručnosti.
3. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.
4. Oznamovať ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.
5. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Zdravie a životný štýl

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|--|
| Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. | Pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. |
| Identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny. | |
| Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. | Dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. |
| Rozlišovať správne a chybné držanie tela. | Rozlišovať správne a chybné držanie tela. |
| Predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela. | |
| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
| Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime. | 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. | 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. | 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

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|--|
| Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. | Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. |

| | |
|--|--|
| Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. | |
| Predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností. | |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|--|
| 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. | Význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností. |

Pohybové kompetencie

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|---|
| Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. | |
| Využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. | Využívať základnú techniku behu, skoku. |
| Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. | |
| Ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. | |
| Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. | 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. | 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. | Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach. |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|--|
| Základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore. | |
| Lokomočné zručnosti – bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta. | Lokomočné zručnosti – behy a skoky. |
| 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). | |
| Úpolové cvičenia a hry (preťahy, pretlaky a odpory). | |
| Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano a pod.), lezecké a prekážkové dráhy. | Manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano a pod.). |

| | |
|--|---|
| Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky. | Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti. |
| Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy. | 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 (jazda vpred, vzad, zastavenie, obraty a oblúky a pod.), cvičenia a hry zamerané na osvojenie si základných zručností z lyžovania a snowboardingu (manipulácia so snowboardom, lyžami a palicami, zapínanie a vypínanie lyží a snowboardu, základné postoje, chôdza, obraty, výstupy, jazda po spádnicí, obojstranný prívrat, jazda šikmo svahom, oblúky v prívrate a z prívratu, padajúci list a pod.), iné sezónne pohybové aktivity (cyklistika, bežecké lyžovanie, sánkovanie a pod.) – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností. | |

Šport a pohybová aktivita

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|---|
| Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. | Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. |
| Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. | Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. |
| Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov. | |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|--|
| Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.). | Základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.). |
| Význam a základy fair-play (športová etika), kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach. | 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

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|---|
| Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. | |
| Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. | Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. |
| Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov. | Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov. |
| Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života. | |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|--|
| 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. | Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci. |
| Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách. | Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách. |
| Základné pravidlá cestnej premávky. | Základné pravidlá cestnej premávky. |

Vzdelávacie štandardy vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova 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 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. Identifikovať negatívne vplyvy návykových látok.
3. Chápať účinok pohybovej aktivity na organizmus a na správne držanie tela.
4. Využívať získané pohybové zručnosti v rôznom prostredí a v rôznych podmienkach.
5. Orientovať sa v športovej terminológii a v oblasti športu (vymenovať slovenských reprezentantov, olympijské myšlienky a podobne).
6. Ovládať základy orientácie v prírode a teréne, rozumieť organizovaným presunom, poznať základné varovné signály civilnej ochrany, privolať a poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.

Zdravie a životný štýl

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|---|
| Rozlišovať zdravú a nezdravú výživu. | Rozlišovať zdravú a nezdravú výživu. |
| Rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka. | Rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka. |
| Identifikovať základné príčiny nesprávneho držania tela a predviesť aspoň tri cvičenia na podporu správneho držania tela. | |
| Dodržiavať základné hygienické zásady a bezpečnosť pri vykonávaní pohybových aktivít. | |
| Vysvetliť význam rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej aktivity. | |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|--|
| Zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálnička, význam príjmu a výdaja energie. | Zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálnička, význam príjmu a výdaja energie. |
| Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka. | Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka. |
| Význam pohybu pre zdravie človeka. | Význam pohybu pre 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

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|--|
| Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. | Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. |
| Odmerať pulzovú frekvenciu a s pomocou učiteľa interpretovať úroveň telesného zaťaženia. | |
| Predviesť aspoň tri pohybové hry na rozvoj pohybových schopností. | |
| Rozpoznať základné prejavy únavy pri telesnej záťaži. | Rozpoznať základné prejavy únavy pri telesnej záťaži. |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|---|
| Motivácia k zlepšeniu vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. | Motivácia k zlepšeniu 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. | 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

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|---|
| 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. | 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. | Vykonať požadované pohyby tela, chôdzu, skoky a beh v súlade s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou. |
| Predviesť aspoň dve strečingové cvičenia. | Predviesť aspoň dve strečingové cvičenia. |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|---|
| 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. | 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. | 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. | Strečing, relaxačné a dýchacie cvičenia. |

Šport a pohybová aktivita

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|---|
| Rozlišovať pojmy technika a taktika. | |
| Aplikovať dohodnuté pravidlá v určenej hre (hráč) a športovej činnosti a rešpektovať ich. | Aplikovať dohodnuté pravidlá v určenej hre (hráč) a športovej činnosti a rešpektovať ich. |
| Riadiť sa zásadami fair-play v hre a športovej činnosti ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci. | Riadiť sa zásadami fair-play v hre a športovej činnosti ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci. |
| S pomocou učiteľa pripraviť a viesť jednoduchú hru alebo športovú činnosť (súťaž) pre spolužiakov ako organizátori či rozhodcovia. | |
| Vymenovať aspoň piatich úspešných slovenských a troch zahraničných športových reprezentantov 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 atletických cvičení – behy, skoky, hody, vrhy. |
| Predviesť techniku základných gymnastických cvičení – 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. | Zapojiť sa aktívne do minihry v rámci vybraných športových hier, alebo hry s dohodnutými pravidlami. |

| | |
|---|---------------------------------------|
| Aplikovať aspoň štyri pohybové hry zamerané na rozvoj kreativity a kooperácie. | |
| Zvládnuť základné tanečné kroky a tanečné motívy v regionálnych ľudových resp. moderných tancoch. | |
| Preplávať jedným plaveckým spôsobom 25 m. | Zvládnuť základné plavecké zručnosti. |
| Predviesť základné zručnosti súvisiace s realizáciou sezónnych pohybových aktivít. | |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|---|
| Pravidlá osvojovaných hier a športov, dodržiavanie fair-play, organizácia súťaží. | 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. | |
| Atletika – behy, skoky, hody, vrhy. | Atletika – behy, skoky, hody, vrhy. |
| Gymnastika – akrobacia, preskoky, kladina, kruhy, hrazda, tance. | |
| Úpoly – zdokonaľovanie základných úpolových techník. | |
| Športové hry – základné útočné a obranné herné činnosti jednotlivca a ich uplatnenie v minihre, resp. hre s dohodnutými pravidlami (výber športovej hry závisí od podmienok školy). | Športové hry – základné útočné a obranné herné činnosti jednotlivca a ich uplatnenie v minihre, resp. hre s dohodnutými pravidlami (výber športovej hry závisí od podmienok školy). |
| Pohybové hry ako prostriedok na upevňovanie herných činností, na rozvoj kreativity a kooperácie. | |

| | |
|--|--|
| Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – zdokonaľovanie techniky plaveckých spôsobov, cvičenia a hry zamerané na zdokonaľovanie základných zručností z ďalších sezónnych pohybových aktivít (napr. jazda zručnosti na korčuliach, bicykli, plynule/bez pádu zjazdiť na lyžiach a snowboarde nenáročný lyžiarsky svah, bezpečne realizovať jazdu na lyžiarskom dopravnom zariadení, absolvovať vychádzku/výlet na bežkách a pod.). | Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – zdokonaľovanie techniky plaveckých spôsobov, cvičenia a hry zamerané na zdokonaľovanie základných zručností z ďalších sezónnych pohybových aktivít (napr. jazda zručnosti na korčuliach, bicykli, plynule/bez pádu zjazdiť na lyžiach a snowboarde nenáročný lyžiarsky svah, bezpečne realizovať jazdu na lyžiarskom dopravnom zariadení, absolvovať vychádzku/výlet na bežkách a pod.). |
|--|--|

Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|---|
| Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. | Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. |
| Rozpoznať a oznámiť nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie, využiť praktické zručnosti v sebaochrane. | Rozpoznať a oznámiť nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie, využiť praktické zručnosti v sebaochrane. |
| Absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok, v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia. | |
| Dodržiavať zásady bezpečného správania sa pri vode a na horách v rôznych poveternostných podmienkach (ročných obdobiach). | |
| Popísať postup v krízových situáciách a primerane veku na tieto situácie reagovať. | Popísať postup v krízových situáciách a primerane veku na tieto situácie reagovať. |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|---|
| Praktické poskytnutie prvej pomoci (stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, popálenín). | Praktické poskytnutie prvej pomoci (stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, popálenín). |
| Určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia tábora a ohniska. | |
| Presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok, základné pravidlá ochrany životného prostredia, cvičenia rovnováhy na prírodných prekážkach, nosenie prírodných predmetov jednotlivo, v dvojiciach a iných skupinách (klady, kamene, brvná a pod.), 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. | Evakuácia, evakuačný batoh, úkryty, chemické ohrozenie, únik nebezpečných látok, povodne a záplavy, branné cvičenie – simulácia prežitia v prírode a správanie sa v teréne ohrozenom priamym vonkajším nebezpečenstvom. |

Vzdelávacie štandardy vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova 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 zdravie s ohľadom na svoje vlastné dispozície. 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. Žiaci vedia rozpoznať jednotlivé krízové situácie dokážu adekvátne zareagovať 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 a rozvoj telesnej zdatnosti.
3. Identifikovať funkčné zmeny organizmu vplyvom telesného zaťaženia (pulzová frekvencia, potenie, začervenanie a pod.) 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. Rozoznať jednotlivé krízové situácie, určiť postupy pri ich riešení, využiť znalosti z orientácie v prírode a teréne v prípade potreby, ochrániť seba a iných ochrannými prostriedkami a poskytnúť prvú pomoc.

Zdravie a životný štýl

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|---|
| Vysvetliť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie po všetkých jeho stránkach (telesnej, duševnej, sociálnej). | Vysvetliť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie po všetkých jeho stránkach (telesnej, duševnej, sociálnej). |
| Vytvoriť zdraviu prospešný jedálniček pre udržanie zdravej telesnej hmotnosti. | |
| Vytvoriť individuálny pohybový program pre podporu správneho držania tela. | |
| Chápať účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém. | Chápať účinok pohybovej aktivity na ľudský organizmus a na vyskytujúci sa zdravotný problém. |
| Používať dostupné aplikácie a moderné technológie pre podporu zdravého životného štýlu. | |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|--|
| Zásady zdravého životného štýlu, pitný režim a stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži. | 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, ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod. | Pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa, ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod. |

| | |
|--|--|
| Zdraviu prospešné voľnočasové pohybové a športové aktivity vo vzťahu k veku a záujmom jedinca. | 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. | Získavanie a interpretácia údajov z aplikácií a zariadení, ktoré sú zamerané na monitorovanie pohybovej aktivity, intenzity zaťaženia a vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička. |

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|--|
| Dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. | 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. | |
| Interpretovať údaje získané z dostupných monitorovacích zariadení, ako napríklad multifunkčné hodinky alebo športtestre, prípadne mobilné aplikácie v smartfónoch, ktoré vedú zaznamenať a analyzovať údaje o telesnej zdatnosti a s ich pomocou si vedú vytvoriť vlastný, denný pohybový program. | |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|---|
| Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, meranie somatometrických ukazovateľov. | Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, meranie somatometrických ukazovateľov (hmotnosť, výška). |
| 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 pohybov), zmeny telesnej zdatnosti v období puberty. | |
| Pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. | Pohybové prostriedky na rozvoj vlastnej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. |
| Monitorovacie zariadenia, ako napríklad multifunkčné hodinky alebo športtestre, prípadne mobilné aplikácie v smartfónoch pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti, možnosti tvorby (plánovania) individuálnych pohybových programov na základe získaných a vyhodnotených údajov. | |

Pohybové kompetencie

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|--|
| Uplatniť všetky osvojené základné pohybové kompetencie v pohybovej aktivite a bezpečne sa pohybovať v rôznom teréne a v rôzne zložitých podmienkach. | 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 aspoň tri dynamické strečingové cvičenia. | |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|---|
| Špecifiká pohybu v rôznych podmienkach, s rôznym náčiním a pomôckami. | 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. | Pohyb v rôznom prírodnom teréne a v rôznych podmienkach. |

Šport a pohybová aktivita

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|--|
| Aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti a rešpektovať ich, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci. | Aplikovať pravidlá v hre a športovej činnosti a rešpektovať ich, uplatňovať zásady fair-play ako súťažiaci, pomocní rozhodcovia, organizátori, diváci. |
| Vymenovať aspoň 5 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 popísať techniku základných atletických disciplín. | Predviesť a popísať techniku základných atletických disciplín. |
| Predviesť a popísať techniku základných gymnastických disciplín. | |

| | |
|--|---|
| Vytvoriť vlastnú jednoduchú tanečnú choreografiu na vybraný hudobný motív. | |
| Predviesť a popísať techniku vybraných útočných a obranných herných činností vo vybraných športových hrách, zapojiť sa aktívne do hry v rámci vybraných športových hier. | |
| Predviesť a popísať techniku základných úpolových cvičení. | |
| Preplávať technicky správne 50 m vybraným plaveckým spôsobom. | Preplávať 25 m vybraným plaveckým spôsobom. |
| Absolvovať jednoduchú trať alebo preteky v rámci kurzovej formy výučby sezónnych pohybových aktivít. | |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|---|
| Pravidlá osvojovaných športových disciplín, dodržiavanie fair-play. | 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, herné kombinácie, vlastná hra (výber športovej hry závisí od podmienok školy). | |
| Sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – zdokonaľovanie zručností z rôznych sezónnych pohybových aktivít a možnosti využívania moderných digitálnych technológií a aplikácií pri ich realizácii. | 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

Žiak vie/dokáže:

| Výkonový štandard | Minimálny učebný výstup |
|--|--|
| Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. | Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. |
| Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. | Rozpoznať situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život a využívať zručnosti v sebaochrane a ochrane svojho okolia. |
| Orientovať sa v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, ale aj prírodných úkazov. | |
| Vhodne sa vystrojiť a absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok a v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia. | Vhodne sa vystrojiť a absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok a v prírode sa správať podľa zásad ochrany životného prostredia. |
| Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. | Adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia. |

| Obsahový štandard | Minimálny učebný výstup |
|---|--|
| Praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín). | Praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín). |
| Výstroj a výzbroj, príprava a údržba výstroja a výzbroje. | 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 táboriska a ohniska. | |
| Presun terénom s prekonávaním zložitejších terénnych prekážok, základné pravidlá ochrany životného prostredia, pohybové hry v prírode, geocaching. | 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. | Simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií (mimoriadna situácia, núdzový stav, výnimočný stav, vojnový stav, vojna) – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva. |