

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vzdelávacia oblasť</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Zdravie a pohyb</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Charakteristika vzdelávacej oblasti</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Vzdelávacia oblasť zdravie a pohyb vytvára priestor pre uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie, ktorej neoddeliteľnou súčasťou je pohyb. Oblasť sa zameriava na základné informácie, súvisiace so zdravým spôsobom života a pohybovou aktivitou. Realizuje sa učebným predmetom telesná a športová výchova, ktorej najdôležitejším poslaním je vytváranie vzťahu k pravidelnej pohybovej aktivite ako nevyhnutného základu zdravého životného štýlu. Telesná a športová výchova spája vedomosti, návyky a zručnosti spojené so zdravím, zdravým životným štýlom, pohybovou a športovou aktivitou využiteľnými nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Žiaci si vytvoria predstavu o význame pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní aktívneho zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus. Pri realizovaní obsahu telesnej a športovej výchovy je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov, ktoré by mali byť zohľadnené pri plánovaní cvičení, ako aj pri hodnotení žiakov. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení vo svojej pohybovej výkonnosti pri akceptovaní ich vlastných predpokladov.</p>                                                                                                                            |
| <b>Komplexné ciele vzdelávacej oblasti</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Žiak:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• získa poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vníma pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia, vysvetlí účinok pohybovej aktivity na zdravie s jej aplikáciou v dennom režime,</li><li>• osvojí si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,</li><li>• uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,</li><li>• získa informácie o situáciách ohrozujúcich zdravie a poskytne prvú pomoc na veku primeranej úrovni,</li><li>• osvojí si zásady správnej výživy,</li><li>• vysvetlí význam aktívneho odpočinku na odstránenie únavy,</li><li>• má vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,</li><li>• má kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,</li><li>• osvojí si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov, osvojí si techniku a pravidlá rôznych športových disciplín,</li><li>• prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíja pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,</li><li>• chápe význam diagnostiky v telesnej a športovej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti.</li></ul> |

### Ciele pre 1. cyklus

Žiak:

- dokáže identifikovať znaky zdravého životného štýlu, rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka,
- dodržiava hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti a aplikuje zásady bezpečnosti pri cvičení,
- individuálne sa zlepšuje v stanovených ukazovateľoch vybraných motorických testov,
- používa základné povely a správne na ne reaguje pohybom, pomenuje a vykoná základné polohy tela a jeho častí, zvládne techniku základných atletických disciplín,
- zvládne techniku manipulácie s náčiním a vie aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,
- zvládne techniku základných gymnastických cvičení, dokáže zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, improvizuje pohybom na zadanú tému alebo hudobný motív,
- dokáže vykonať jednoduché strečingové cvičenia a chápe ich význam pre prevenciu chybného držania tela,
- zvládne základné pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít (podľa podmienok školy).

### Obsahový štandard

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.

Hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad. Organizácia cvičenia, pomoc a záchrana pri cvičení.

Odporúčané motorické 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.

Základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta.

Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis.

Cvičenia základnej gymnastiky, rotačné cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle), stojka na lopatkách, stojka na hlave, cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami, cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy).

Tanec – ľudový, moderný, tanečná improvizácia, rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo.

Cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť), zásady správneho držania tela.

Základné plavecké, lyžiarske a korčuľarske zručnosti, jazda na bicykli, kolobežke, turistika.

### Výkonový štandard pre 2. cyklus

Žiak:

- vie vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka,
- vie opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí,
- dokáže odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne a rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, chápe význam diagnostiky pohybovej výkonnosti, individuálne sa zlepšuje v stanovených ukazovateľoch vybraných motorických testov,
- vie vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,
- dokáže aplikovať bežecké a skokanské prvky pri rozvoji vytrvalostných a rýchlostných schopností,
- uplatňuje optimálnu techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov a dokáže vykonať ukážku úpolových cvičení,
- dokáže uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, vie pomenovať a realizovať herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, fair play,
- zvládne základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,
- uplatní prvky sezónnych pohybových činností v hrách súťažiach, v škole i vo voľnom čase, bezpečne sa pohybuje v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,
- vysvetlí význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej (napr. turistika).

### Obsahový štandard

Význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia, prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci.

Meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien a poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení.

Odporúčané motorické 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.

Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením.

Využitie osvojených atletických prvkov pre rozvoj kondičných a koordinačných schopností, športová gymnastika, akrobacia, cvičenia s náčiním a na náradí, úpolové cvičenia a hry.

Herné činnosti jednotlivca a herné kombinácie (futbal, basketbal, hádzaná, volejbal), pravidlá vybraných športových disciplín.

Tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov, tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov, aerobik, zumba, brušné tance a iné formy rytmických cvičení s hudobným sprievodom.

Technika jedného plaveckého spôsobu, plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), štartový skok, obrátka, lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké, korčuľovanie (in-line a na ľade).

Cvičenia v prírode, základné pravidlá ochrany životného prostredia, presun mierne členitým terénom s prekonávaním terénnych prekážok.

### Výkonový štandard pre 3.cykľus

Žiak:

- vie charakterizovať nebezpečenstvo závislosti na návykových látkach s negatívnym dopadom na zdravie človeka,
- chápe význam pohybovej aktivity pre zdravie a uplatňuje rôzne formy pohybovej aktivity v režime dňa,
- dokáže identifikovať odchýlky v držaní tela a popísať správne držanie tela v rôznych polohách,
- dokáže posúdiť a zhodnotiť úroveň svojej pohybovej výkonnosti na základe motorických testov a preukazuje individuálne zlepšenie v pohybovej výkonnosti,

- uplatňuje zásady fair play ako súťažiaci aj ako divák, vie uviesť príklady slovenských a zahraničných športových reprezentantov a vie charakterizovať základné olympijské myšlienky,
- dokáže prakticky demonštrovať osvojené cvičebné tvary zo športovej a modernej gymnastiky, základných atletických disciplín, základných herných činností športových hier,
- prepláve technicky správne 50 m vybraným plaveckým spôsobom, vysvetlí spôsoby dopomoci a záchrany topiaceho,
- ovláda základné pohyby na lyžiach a základné bezpečnostné techniky – pády pri vykonávaní sezónnych činností,
- vie sa orientovať v prírode podľa turistických značiek, mapy, buzoly, zvládne turistický pochod s prekonávaním terénnych prekážok, dodržiava pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

### Obsahový štandard

Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí, dopad závislostí na zdravie človeka.

Základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.), potreba pohybovej aktivity pre rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti a podporu zdravia.

Zásady držania tela, správne držanie tela, chybné držanie tela, cvičenia pre podporu správneho držania tela, držanie tela v stoji, v sede, v ľahu.

Odporúčané motorické 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.

Význam a dodržiavanie pravidiel, fair-play, organizácia súťaží, úspechy slovenských a zahraničných športovcov na ME, MS, OH, olympijská symbolika, kalokagatia.

Atletika, športová gymnastika, moderná gymnastika, basketbal, futbal, hádzaná, volejbal (športové hry podľa podmienok školy).

Plavecké spôsoby kraul, znak, prsia, dopomoc unavenému plavcovi, základy záchrany topiaceho.

Zjazdové lyžovanie, bežecké lyžovanie, pády na lyžiach, bezpečnosť pohybu v zimnej krajine.

Orientácia na stanovisku v prírode podľa buzoly, určovanie azimutu, turistické značky, orientácia podľa mapy, určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia ohniska, pohybové hry v prírode.

### Konkrétne vymedzenie vzťahov s inými vzdelávacími oblasťami a s prierezovými témami

(Príležitosti na využívanie vzťahov s inými vzdelávacími oblasťami a uplatnenie prierezových tém)

### **Vzťahy s prierezovými témami:**

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb je úzko prepojená s viacerými prierezovými témami, najmä s prierezovou témou Ochrana života a zdravia.

Ochrana života a zdravia: prepojenie najmä s témami pohyb a pobyt v prírode, prvá pomoc, rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti ako predpokladov pre ochranu vlastného život a zdravia.

Osobnostný a sociálny rozvoj: súťaže a hry v telesnej a športovej výchove významne formujú vôľové vlastnosti jedinca, akceptáciu výhry a prehry ako súčasti každodenného života (nielen v športe) spolupráca v skupine (tíme) je nevyhnutná pri pohybových a športových hrách.

Environmentálna výchova: pohyb a pobyt v prírode súvisí s rešpektovaním ochrany prírody a vnímaním človeka ako súčasti prírody.

Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke: najmä v spojení s cyklistikou a turistikou.

Regionálna výchova a ľudová kultúra: najmä v prípade tém súvisiacich s tancom sa deti stretávajú s regionálnymi a ľudovými prvkami, tanec je vhodným prostriedkom na sprostredkovanie charakteristík daného regiónu a ľudovej kultúry.

### **Vzťahy s inými vzdelávacími oblasťami:**

Jazyk a komunikácia: rozvoj komunikačných kompetencií pri voľbe stratégií v rámci športových hier a súťaží, diskusia medzi členmi tímu, argumentácia zvolenej taktiky.

Matematika a práca s informáciami: zaznamenávanie výsledkov súťaží a hier spojených s číslami a základnými matematickými operáciami, v prípade druhého stupňa ZŠ je možné spracovávať výsledky do tabuliek a grafov, žiaci si pripravujú vlastné pohybové programy vo forme prezentácií.

Človek a príroda: najmä témy súvisiace s predmetmi prvouka, prírodoveda a biológia. Prepojenie je v oblasti ľudského tela, častí tela, fyziológie a anatómie, zdravý životný štýl, prevencia zdravia, prvá pomoc a podobne.

Človek a spoločnosť: s dejepisom najmä staroveké Grécko ako kolíska olympijských hier, kalokagatia, vlastiveda a geografia najmä s témami poznávania okolitej krajiny, turistika a orientácia v priestore, reprezentovanie vlastnej krajiny, športovec ako reprezentant krajiny.

Človek a hodnoty: hodnoty fairplay, správanie sa žiakov ako športovcov, divákov a fanúšikov športu, nekorektné správanie v športe, dopad tohto správania, religiozita v športe.

Umenie a kultúra: najmä v spojení s hudobnou výchovou, prepojenie rytmických cvičení a hudby, tanečných prvkov a tanca.