

Vzdelávacie štandardy

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb

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 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 poskytne 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.

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.

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 vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb 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

- Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu,
- ovládať základné pohybové zručnosti,
- dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier,
- oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Zdravie a životný štýl

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

- pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie,
- identifikovať aspoň tri zdravu 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,
- predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.

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, jeho častí a reagovať na základné povely,
- využívať základnú techniku behu, skoku a hod loptičkou,
- 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,
- zladať 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, 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,

- 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,
- rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, 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 (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

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

- rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti,
- 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

- 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,
- 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 veku primeranej 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 súčasť 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

- Vytvoriť si vlastný zdraviu prospešný jedálniček,
- identifikovať negatívne vplyvy návykových látok,
- chápať účinok pohybovej aktivity na organizmus a na správne držanie tela,
- využívať získané pohybové zručnosti v rôznom prostredí a v rôznych podmienkach,
- orientovať sa v športovej terminológii a v oblasti športu (vymenovať slovenských reprezentantov, olympijské myšlienky a podobne),
- 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

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

- rozlišovať zdravú a nezdravú výživu,
- 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

- zdraviu prospešné potraviny ako základ vhodného jedálnička, význam príjmu a výdaja energie,
- negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na 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

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,
- predviesť aspoň tri pohybové hry na rozvoj pohybových schopností,
- rozpoznať základné prejavy únavy pri telesnej záťaži.

Obsahový štandard

- 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,
- 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 aspoň dve strečingové cvičenia.

Obsahový štandard

- základné povely, postoje, obraty – pozor, pohov, vyrovnateľ, 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.

Šport a pohybová aktivita

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

- rozlišovať pojmy technika a taktika,
- aplikovať dohodnuté pravidlá v určenej hre (hrách) a športovej činnosti a rešpektovať ich,
- 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 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,
- 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,
- 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,
- 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),
- 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.).

Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

- poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- 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.

Obsahový štandard

- praktické poskytnutie prvej pomoci (stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, popálenín),
- určovanie a výber vybraných smerov presunu, výber, príprava a likvidácia táboriska 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.

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 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

- Aktívne sa starať o svoje duševné a telesné zdravie,
- využívať veku primerané aplikácie a moderné technológie pre podporu svojho zdravia a rozvoj telesnej zdatnosti,
- identifikovať funkčné zmeny organizmu vplyvom telesného zaťaženia (pulzová frekvencia, potenie, začervenanie a pod.) a rozlišovať intenzitu zaťaženia,
- uplatňovať zásady fair-play v športe ako súťažiaci, pomocný rozhodca, organizátor, divák,
- prakticky aplikovať pohybové a športové zručnosti vo všetkých realizovaných pohybových a športových aktivitách,
- 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

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

- 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,
- používať dostupné aplikácie a moderné technológie pre 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, 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,
- 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

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,
- interpretovať údaje získané z dostupných monitorovacích zariadení, ako napríklad multifunkčné hodinky alebo športtestre, prípadne mobilné aplikácie v smartfónoch, ktoré vedia zaznamenať a analyzovať údaje o telesnej zdatnosti a s ich pomocou si vedia vytvoriť vlastný, denný pohybový program.

Obsahový štandard

- poznatky o rozvoji a diagnostikovaní 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 pohybov), zmeny telesnej zdatnosti v období puberty,
- 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

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 aspoň tri 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.

Šport 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 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 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,
- 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, 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.

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 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,
- adekvátne reagovať v simulovaných krízových situáciách a navrhnúť praktické postupy a riešenia.

Obsahový štandard

- praktické poskytnutie prvej pomoci (umelé dýchanie, masáž srdca, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrovanie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín),
- 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,
- simulácia vyhlásenia jednotlivých krízových situácií (mimoriadna situácia, núdzový stav, výnimočný stav, vojnový stav, vojna) – povinnosti žiakov a škôl, povinnosti obyvateľstva.