

Učebné osnovy školského vzdelávacieho programu – predmet: Telesná a športová výchova

1.

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby	2 hodiny týždenne, spolu 66 vyučovacích hodín
Ročník	štvrtý
Škola (názov, adresa)	Základná škola M. Kukučina, 026 01 Dolný Kubín
Názov ŠKVP	Škola úspešného života
Stupeň vzdelania	primárne (nižšie sekundárne)
Dĺžka štúdia	1 rok
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk
Iné	štátna škola

2. Charakteristika vyučovacieho predmetu

Zameranie telesnej a športovej výchovy v štvrtom ročníku je dominantne upriamené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná a športová výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybových aktivít a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov. Taktiež formuje kladný vzťah k pohybovej aktivite. Svojím zameraním má telesná a športová výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému formovaniu osobnosti s dôrazom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

Vzdelávací štandard má tri základné časti: Zdravie a zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je štátom navrhnutá odporúčaná časová dotácia pre základné pohybové zručnosti (30 %), manipulačné, prípravné a športové hry (30 %), hudobno-pohybové a tanečné činnosti (15 %), psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia (10 %) a aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (15 %). Percentuálne delenie časovej dotácie je v 4. ročníku pozmenené z dôvodu plaveckého a korčuľarskeho kurzu, a dopravnej výchovy na: základné pohybové zručnosti (25 % - 16 hodín), manipulačné, prípravné a športové hry (26 % - 17 hodín), hudobno-pohybové a tanečné činnosti (7 % - 5 hodín), psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia (6 % - 4 hodiny) a aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (36 % - 24 hodín).

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

3. Ciele vyučovacieho predmetu

Telesná a športová výchova musí mať ako prvoradé, špecifické a osobitné ciele – ciele zdravotné. Vzdelávacie a výchovné ciele sa musia orientovať do oblasti zážitkovej a hlavne príjemného prežívania pocitov, aby sa žiaci s takýmito pocitmi znovu radi vracali k športovým aktivitám.

Hlavným cieľom predmetu telesná a športová výchova v 4. ročníku, je upevňovať u žiakov pozitívny vzťah k pohybovým aktivitám, viesť žiakov k správne držaniu tela, osvojiť si základy lokomočných pohybov a poradových cvičení, vytvoriť základnú veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach, poznať pravidlá hier, získať základné zručnosti z turistiky a dopravnej výchovy a vytvoriť základnú predstavu o význame telesnej výchovy – o možnostiach jej využitia pre zdravie, zábavu, zdatnosť a odpočinok a získať základné zručnosti plávania, korčuľovania, teda celkovo pozitívne stimulovať vývin kultúrnej gramotnej osobnosti žiaka.

Všeobecné ciele:

- podporovať procesy sebapoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,
- podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- podporovať vytváranie optimálneho rozvoja zdravotne orientovanej zdatnosti,
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- stimulovať reč a myslenie počas telovýchovných činností.

Špecifické ciele:

- vzdelávacie
 - naučiť žiakov rozlišovať základné telovýchovné pojmy, signály, organizačné pokyny a základné povely učiteľa, vedieť na ne správne reagovať,
 - naučiť žiakov aktívne ovládať základnú terminológiu osvojovaných činností, bezpečne poznať jednoduché cvičenia, hry, súťaže,
 - naučiť žiakov pravidlá najčastejšie využívaných pohybových i športových hier a súťaží, primeraných ich veku.
- výchovno-vzdelávacie
 - formovať u žiakov pozitívny vzťah a reálne aktívny postoj k pohybovým aktivitám, k vlastnému zdraviu, prírode a životnému prostrediu,
 - utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej a športovej výchove a športu v nadväznosti na záujmy žiakov a ich individuálne potreby ako súčasť zdravého životného štýlu a predpoklad schopnosti k celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie,
 - viesť žiakov k samostatnej príprave na cvičenie,
 - viesť k dodržiavaniu najzákladnejších zásad hygieny a bezpečnosti v telovýchovnom procese,
 - viesť žiakov k primeranej rozhodnosti, nebojácnosti, k snahe po lepšom výkone, tvorivosti, radosti z víťazstva, ale i schopnosti oceniť súpera a zmieriť sa s prehrou,
 - oboznámiť žiakov so základnými informáciami o negatívnom vplyve fajčenia, alkoholu, drog na zdravie i na pohybový výkon,
 - viesť žiakov k tolerantnému správaniu voči spolužiakom, učiteľom, rodičom.

4. Výchovné a vzdelávacie stratégie

1. Kompetencia naučiť sa učiť

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- aktívne využívať informácie zo školskej telesnej a športovej výchovy vo voľnom čase,
- mať záujem o ďalšie vzdelávanie sa v oblasti športu,
- získať poznatky o vplyve pohybovej aktivity na zdravie, na vytváranie zdravého aktívneho životného štýlu,
- rozlišovať obsah základných telovýchovných pojmov, správne reagovať na pokyny,
- získavať zodpovedajúcu úroveň kondičných a koordinačných schopností,
- ovládať základnú terminológiu osvojovaných činností,
- uplatňovať osvojené poznatky ako vedomosti v známom i menej známom telovýchovnom prostredí, prejavovať primeranú rozhodnosť, nebojnosť, snahu po lepšom výkone, tvorivosť,
- uvedomovať si význam vytrvalosti a iniciatívy pre svoj pokrok.

2. Kompetencia riešiť problémy

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- vnímať problémové situácie v škole a vo svojom najbližšom okolí a adekvátne svojej úrovni navrhovať riešenia,
- dokázať problémy a konflikty vo vzťahoch riešiť primeraným (chápaným a spolupracujúcim) spôsobom,
- organizovať a riadiť jednoduché hry pre spolužiakov,
- vedieť správne zareagovať pri úraze, zachovať pokoj, zavolať pomoc.

3. Kompetencie komunikačné

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- vyjadrovať sa veku primeranou športovou terminológiou,
- sústredene načúvať určitý čas, náležite reagovať a vyjadrovať svoj názor,
- uplatňovať ústretovú komunikáciu pri hrách a cvičeniach pre vytváranie dobrých vzťahov so spolužiakmi,
- interaktívne a kreatívne reagovať na otázky súvisiace so športovou činnosťou,
- objavovať, tvoriť, pýtať sa a hľadať odpovede vedúce k systematizácii poznatkov.
- dokázať komunikovať o aktuálnych športových udalostiach v škole, ale i významných športových súťažiach (OH, MS, ME).

4. Kompetencie sociálne, interpersonálne a občianske

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- vytvoriť si vlastnú identitu pri aktívnej športovej činnosti,
- dosiahnuť základy pre smerovanie k pozitívnemu sebaobrazu a sebadôvere,
- formovať pozitívne medzilidské vzťahy, medzi žiakom a učiteľom, (medzi žiakmi navzájom, žiakom a okolitým svetom a vzťahu žiaka k sebe samému) založené na tolerancii, ohľaduplnosti, vzájomnej úcte a korektnosti,
- uvedomovať si význam pozitívnej klímy v triede,

- účinne spolupracovať v skupine a dodržiavať dohody a pravidlá,
- vedieť racionálne riešiť konfliktné situácie v športe,
- vytvárať si základnú predstavu o význame telesnej výchovy a o možnostiach jej využitia v každodennom živote,
- prežívať radosť zo spontánnej i riadenej telovýchovnej činnosti,
- aktívne si chrániť svoje fyzické a duševné zdravie v podobe starostlivosti o hygienu,
- uvedomovať si dôležitosť ochrany svojho zdravia a jeho súvislosť s vhodným a aktívnym trávením voľného času,
- kontrolovať vlastné konanie pri hrách a ostatných telovýchovných činnostiach,
- odhadovať dôsledky svojich rozhodnutí a činov,
- vedieť rešpektovať práva a povinnosti (svoje i iných) pri realizovaných športových aktivitách.

5. Kompetencie kultúrno - estetické

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- vykonávať pohybové cvičenie a tanečné kroky na primeranej estetickej úrovni,
- dbať na estetiku v športovom odievaní,
- získať poznatky o zásadách kultúrneho správania na športových podujatiach,
- uvedomovať si význam umenia a kultúrnej komunikácie vo svojom živote,
- rešpektovať a vážiť si kultúrno-historické dedičstvo a ľudové tradície.

6. Matematická kompetencia

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- rozvíjať priestorové myslenie prostredníctvom pohybových aktivít,
- rozvíjať logické myslenie prostredníctvom taktických úloh v pohybových cvičeniach,
- využívať poznatky o tele človeka, jeho pohyboch a účinkoch.

7. Kompetencie v oblasti informačných a komunikačných technológií

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- chápať rozdiel medzi reálnym a virtuálnym svetom,
- poznať riziká, ktoré sú spojené s využívaním internetu a IKT.

8. Pohybové kompetencie

Výučba smeruje k tomu, aby žiaci mohli:

- dokázať vybrať a vykonávať pohybové činnosti, ktoré bezprostredne pôsobia ako prevencia civilizačných chorôb,
- rozvíjať všeobecnú pohybovú výkonnosť s orientáciou na udržanie a zlepšenie zdravia,
- osvojiť primerané množstvo pohybových činností vo vybraných odvetviach telesnej a športovej výchovy a vie ich uplatniť vo voľnom čase.

5. Stratégia vyučovania

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania

Názov tematického celku	Stratégia vyučovania	
	Metódy a postupy	Formy práce
Základné pohybové zručnosti	<p><u>motivačné</u>: rozhovor, výklad, demonštrácia, pochvala</p> <p><u>expozičné</u>: výklad, opis, vzorová ukážka, ukážky s vysvetľovaním, pozorovanie, napodobňovanie, zážitkové učenie, metóda objavovania, problémová metóda, prípravné cvičenia, herné cvičeniam, prípravné hry, hra</p> <p><u>fixačné</u>: napodobňovanie, opakovanie, súťaže, kooperácia</p> <p><u>diagnostické metódy</u>: metóda pozorovania, sebahodnotenie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - vyučovacia hodina - telovýchovné chvíľky na začiatku (tzv. ranné cvičenia) alebo v priebehu vyučovania - rekreačné využívanie prestávok - pohybové aktivity v školskom klube - cvičenia a hry v prírode - individuálna, skupinová práca s využitím rytmických činností a tanca - manipulačné činnosti - individuálna a skupinová forma nácviku - súťaže jednotlivcov a družstiev - pohybové hry - plávanie - korčuľovanie - bicyklovanie - turistika
Manipulačné, prípravné a športové hry		
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti (Kreatívne činnosti)		
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia		
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti		

6. Učebné zdroje

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

Názov tematického celku	Odborná literatúra	Didaktická technika	Materiálne výučbové prostriedky	Ďalšie zdroje
Základné pohybové zručnosti	Antala, B a kol.: Telesná a športová výchova a súčasná škola, (Moder. vzdelávanie) Bratislava 2014	DVD – prehrávač CD – prehrávač Dataprojektor	žinenky, lavičky, rebriny, debny, švihadlá, gumené lopty, žrd', lano, názorné nákresy	Internet Odborné časopisy
Manipulačné, prípravné a športové hry	Sivák, J. a kol.: Metodická príručka – Telesná výchova pre prvý stupeň Z Š. SPN, Bratislava 1988		tenisové loptičky, volejbalové lopty, futbalové lopty, malé basketbalové lopty, lavičky	
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Šimonek, J. a kol.: Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy. SPN, Bratislava 2004		švihadlá, stuhy, kruhy CD, DVD,	
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Knorová, J. Melegova, V.: Telesná výchova v rannom veku Belšan, P.: Metodická príručka na vyučovanie telesnej výchovy ZŠ SPN, Bratislava 2004		žinenky, podložky na cvičenie (karimatky), fit lopty, CD	
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Rovný, M. – Zdenek, D. Pohybové hry. SPN, Bratislava 1979		Frisbee, lopty, kužele, korčule, kolobežky, bicykle, dopravné značky	

7. Hodnotenie a klasifikácia predmetu

Hodnotenie výchov na prvom stupni má v prvom rade funkciu pozitívne motivovať žiaka a usmerniť jeho osobnostný vývoj. Tu musí učiteľ brať ohľad na jeho schopnosti, nadanie, ambície, vynaložené úsilie.

Nehodnotíme len výsledok činnosti, ale celý proces a prístup žiaka k činnostiam z hľadiska tvorivosti, uplatnenie vlastných inovatívnych nápadov, otvorenosť voči experimentovaniu, skúšanie iných, svojských riešení, cieľavedomosť, snahu, spokojnosť dieťaťa s vlastným výkonom, jeho záujem o sebavyjadrovanie. Pri hodnotení žiaka má prednosť porovnávanie jeho výkonu s predchádzajúcimi výkonmi pred porovnávaním s výkonmi iných žiakov. Snažíme sa hodnotiť pozitívne, zlá známka by mohla dieťa demotivovať, potlačiť jeho túžbu o sebavyjadrenie.

1 – Výborný

Žiak je iniciatívny a tvorivý, schopný uplatniť vlastné nápady, je otvorený voči novým podnetom, vie vyjadriť veku primerané postoje, ovláda zručnosti podľa požiadaviek ročníkových kompetencií a štandardov na vynikajúcej úrovni. Žiak dokáže veku primerane pomenúvať a interpretovať svoje zážitky z činnosti a ich výsledky, preukazuje vedomosti z danej oblasti primerane edukačným úlohám v danom ročníku, dokáže rešpektovať vlastný tvorivý výsledok a je tolerantný voči tvorivým prejavom, názorom a výkonom iných.

2 – Chválitebný

Žiak je menej samostatný, iniciatívny a tvorivý, vie vyjadriť veku primerané postoje, s pomocou učiteľa ovláda zručnosti podľa požiadaviek ročníkových kompetencií a štandardov, na základe podnetných otázok dokáže vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity. Snaží sa chyby a nedostatky odstrániť.

3 – Dobrý

Žiak realizuje edukačné úlohy priemerne alebo na nízkej úrovni, slabo prejavuje záujem a toleranciu, nerozširuje svoju flexibilitu, podlieha stereotypom a predsudkom a s veľkými ťažkosťami aplikuje získané kompetencie a poznatky. Svoje názory, vedomosti a pocity nevie vyjadriť. Nedostatky vo svojej práci nedokáže opraviť alebo odstrániť ani s pomocou učiteľa.

4 – Dostatočný

Žiak realizuje edukačné úlohy na nízkej úrovni, s ťažkosťami aplikuje získané zručnosti a poznatky. Pohybový prejav je málo estetický s chybami. Vážne nedostatky vie s pomocou učiteľa opraviť.

5 – Nedostatočný

Žiak nespĺňa kritéria, nemá záujem o pohybové aktivity, neguje vyučovací proces. Neodporúčame požívať stupeň nedostatočný v celkovom hodnotení žiaka.

V žiadnom prípade do známky nezahŕňame hodnotenie správania sa na hodine.

8. Obsah vzdelávania

Oblasť: Zdravie a pohyb

Vzdelávací štandard má tri základné časti:

- **Zdravie a zdravý životný štýl**
- **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**
- **Športové činnosti pohybového režimu:**
 1. Základné pohybové zručnosti
 2. Manipulačné, prípravné a športové hry
 3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti
 4. Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia
 5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Zdravie a zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 4. ročníka vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ rozlišovať zdravú a nezdravú výživu,➤ rozpoznať nebezpečenstvo fajčenia a alkoholu a ich negatívny vplyv na zdravie človeka,➤ vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka,➤ dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,➤ aplikovať jednoduchú prvú pomoc	<p>zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, dostatočný spánok),</p> <p>negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu a iných závislostí na zdravie človeka,</p> <p>význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie,</p> <p>hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygieny úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad organizácie cvičenia,</p> <p>prvá pomoc pri drobných poraneniach, zavolanie pomoci,</p>

<ul style="list-style-type: none"> ➤ dodržiavať zásady bezpečnosti pri cvičení, ➤ popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách ➤ aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, 	<p>dopomoc a záchrana pri cvičení,</p> <p>zásady správneho držania tela, chybné držanie tela, cvičenia pre správne držanie tela</p> <p>pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)</p>
--	--

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 4. ročníka vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ individuálne sa zlepšiť vo svojich výkonoch, ➤ odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne, ➤ rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, ➤ využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, 	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť</p> <p>meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien</p> <p>poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)</p> <p>pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností</p>

Športové činnosti pohybového režimu

Tematický celok	Výkonový štandard	Obsahový štandard	Počet hodín	Prierezové témy
Základné pohybové zručnosti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dodržiavať pravidlá BOZ ➤ správne reagovať na základné povely vyučujúceho 	<p>- Pravidlá správania sa v priestoroch telocvične, šatne a na školskom ihrisku.</p> <p>- Pojmy a povely pri nástupe.</p> <p>Základné povely: Pozor! Pohov! Rozchod! Končiť! Dvohrad nastúpiť! Zástup! Vpravo vbok! Vľavo vbok!</p> <p>Chôdza, beh, hod, skok, lezenie, plazenie, šplhanie, rad, zástup, čelom vzad, dvojica, trojica, dvohrad, družstvo, skupina, čiara, priestor, ihrisko.</p>	1 hod.	<p>OŽZ – dodržiavanie hygieny a bezpečnosti na hodinách TV</p> <p>OŽZ – poznať zásady bezpečného pohybu v telocvični</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti ➤ správne pomenovať základné lokomócie a nelokomočné pohyby, atletické disciplíny a poradové cvičenia realizované vo výučbe, elementárna terminológia (názvoslovie) gymnastických polôh, pohybov a cvičení ➤ ukázať správne technické prevedenie základných lokomócií a akrobatických cvičení v rôznych obmenách 	<p>- Cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore</p> <p>- Rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</p> <p>- Rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom (lopty, švihadlá, kruhy), gymnastické náradie – žinenka, mostík, trampolína, lavička, rebriny</p>	2 hod.	<p>OŽZ – upevňovanie si zdravia</p> <p>- zásady bezpečnosti a ochrany zdravia</p> <p>DOV – dodržiavanie bezpečnostných predpisov</p> <p>OŽZ – využitie času na šport</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vykonávať elementárne pohybové zručnosti atletického charakteru ➤ zvládnuť techniku chôdze, behu, skokov ➤ zvládnuť techniku hodu tenisovou loptičkou 	<p>Beh rýchly - šprint, beh vytrvalostný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha -Skok znožmo z miesta, -Hod tenisovou loptičkou,</p>	4 hod.	<p>OŽZ – zásady bezpečnosti a hygieny pri cvičení</p> <p>OSR – nácvik sebadisciplíny</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí ➤ zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov ➤ vykonávať pohyby okolo rôznych osí tela (obraty, prevaly, kotúle) 	<p>Pojmy – stoj, drep, predpažiť, upažiť, pripažiť</p> <p>-Cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné</p> <p>-Cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho - prevaly, kotúl' vpred, kotúl' vzad, stojka na lopatkách, stojka na hlave a na rukách, rovnovážne výdrž, obraty, poskoky, výskoky, zoskoky z gymnastického náradia Pojmy – gymnastika, žinenka, gymnastický pás, lavička, rebriny,</p>	4 hod.	<p>OŽZ – dodržiavanie bezpečnosti pri cvičení</p> <p>MKV</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ poznať základné pravidlá atletických a gymnastických súťaží 	<p>Cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, fitball, švihadlo, lano)</p>	2 hod.	<p>OSR – kamarátstvo pri hrách, adekvátne reagovanie pri víťazstve a prehre</p>
		<p>Cvičenie na náradí - lavičky, rebriny, debna, preliezky, prekážkové dráhy</p>	3 hod.	

Manipulačné, prípravné a športové hry	<ul style="list-style-type: none"> ➤ charakterizovať základné herné činnosti jednotlivca v manipulačných, pohybových a prípravných športových hrách ➤ ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s herným náčiním ➤ aplikovať správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe 	-Základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, obranca – obrana, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling	4 hod.	OSR – ľudské vzťahy, prosociálne správanie, adekvátne povzbudzovanie pri hrách (aktér, divák)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, poznať ich význam pre zábavu i zdravie ➤ aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich poznať základné informácie o hrách a súťažiach (vybíjaná, basketbal, futbal, florbal,) 	Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami -Pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie -Pravidlá fair-play	4hod.	DOV – dodržiavanie zásady fair -play OSR – prejavovať snahu o sebazdokonaľovanie v týchto aktivitách
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatniť techniku manipulácie s náčiním 	Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných, beh a pohyb - obratnosť)	4 hod.	OSR – význam spolupráce
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatniť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe ➤ využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase) 	Prípravné športové hry zamerané na futbal, florbal, basketbal, vybíjanú - hádzanie, chytanie, prehadzovanie, prihrávky	5 hod.	
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe 	-Základné pojmy- rytmus, takt, tempo, ľudový, moderný tanec -Pózy, poskoky a skoky	2 hod.	OSR – tance, kroje, tradície našich predkov

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zladit' pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou 	tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísuný, poskočný), tanečný motív, tvorivá dramatika		OŽZ – poznávanie svojho tela
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ukázať správne technické prevedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, správne držanie tela ➤ uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách 	<p>-Rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo</p> <p>-Cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti</p> <p>-Tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách</p> <p>-Aerobik a iné formy cvičení s hudobným sprievodom</p>	2 hod.	OSR – vzťah chlapec a dievča
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív 	<p>Imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)</p> <p>-Správne dýchanie</p> <p>-Tanečná improvizácia</p> <p>-Pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy</p>	1 hod.	OŽZ – poznávanie svojho tela
				OŽZ –pozitívne vnímať prejavy svojho tela pri pohybe
				ENV Ochrana prírody
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky ➤ ukázať správne základné polohy tela 	<p>-Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)</p> <p>-Cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie)</p>	1 hod.	ENV – spolužitie človeka s prírodou
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ opísať základné spôsoby dýchania 	<p>-Aktivity zamerané na rozvoj dýchania,</p> <p>-Dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách</p>	1 hod.	OŽZ – poznávanie svojho tela
				MEV – rečnícky prejav
				OŽZ – návykové látky

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ vykonať jednoduché strečingové cvičenia ➤ vedieť pomenovať správne pohyby tela a jeho častí 	<p>-Natáhovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia</p> <p>-Cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť)</p> <p>-Cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho častí</p>	1 hod.	OSR – viesť žiakov k vytrvalosti a snaživosti
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách 	<p>-Cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (pohybové reakcie na zmyslové podnety)</p> <p>-Psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)</p>	1 hod.	
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ správne pomenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít 	-Základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe – plávanie – plavecký kurz (splývanie, znak)	10 hod.	ENV – spolužitie človeka s prírodou, ochrana zvierat
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít 	- Korčuľovanie na ľade – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch	8 hod.	OŽZ – pohyb vo voľnom čase
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ uplatniť prvky sezónnych pohybových zručností v hrách súťažiach, v škole i vo voľnom čase 	-Jazda na kolobežke, kolieskových korčuľoch a na bicykli (dopravné ihrisko)	4 hod.	OŽZ – pozitívne vnímať pohybové aktivity v prírode
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach ➤ prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti ➤ vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít 	-Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa	2 hod.	ENV- Ochrana prírody

Hodnotenia žiakov počas dištančného vzdelávania

Hodnotenie žiakov počas dištančného vyučovania sa podriaďuje vždy konkrétnemu usmerneniu na hodnotenie žiakov základných škôl v čase mimoriadnej situácie spôsobenej prerušením vyučovania v školách vydaným ministerstvom školstva a zároveň posúdeniu a zváženiu všetkých okolností členmi MZ spoločenskovedných predmetov. MZ spoločenskovedných predmetov v rámci možností v danej situácii zabezpečí, aby žiaci mali možnosť dosiahnuť postačujúce portfólio podkladov na hodnotenie. Rozsah portfólia si určí učiteľ v každej triede zvlášť s prihliadnutím na individuálne možnosti jednotlivých žiakov a priebežne o ňom žiakov informuje prostredníctvom EduPage. Do portfólia sa zahŕňa najmä vypracovanie zadaných domácich úloh a odoslanie na kontrolu v určenom termíne, práca na projektoch, aktívna účasť na online hodinách.

Ak budú vytvorené podmienky na dosiahnutie tohto cieľa, žiaci budú hodnotení známkami v súlade s kritériami uvedeného hodnotenia.

Osobitosti výchovy a vzdelávania cudzincov

Deťom cudzincov, ktoré sa vzdelávajú v základných školách s vyučovacím jazykom slovenským sa zabezpečuje na odstránenie jazykovej bariéry jazykový kurz štátneho jazyka. Počas ich adaptačného obdobia (dve hodnotiace obdobia) v čase osvojovania si vyučovacieho jazyka budeme pri ich hodnotení a klasifikácii postupovať podľa metodického pokynu na hodnotenie žiakov základnej školy.

Aktualizovala: Mgr. Danica Lakošítková, september 2022

