

ZDRAVIE A POHYB



ZDRAVIE A POHYB - charakteristika vzdelávacej oblasti

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára u žiaka priestor pre rozvoj pohybovej a zdravotnej gramotnosti, so zameraním sa na osvojenie vedomostí a zručností súvisiacich so zdravým spôsobom života, pohybovou a športovou aktivitou. **Zdravotná gramotnosť** znamená dosiahnutie úrovne vedomostí, osobných zručností a seba- dôvery pri prijímaní opatrení na zlepšenie osobného a komunitného zdravia zmenou osobného životného štýlu a životných podmienok. 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.

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 vy- užívania 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. 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 žiakovi príležitosť získať informácie o vlastných pohybových možnostiach.

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.

Časová dotácia vzdelávacích predmetov vo vzdelávacej oblasti				
	1. cyklus			
Telesná a športová výchova	1. ročník	2. ročník	3. ročník	spolu
Štátny vzdelávací program	2	2	2	6
Školský vzdelávací program	0	0	0	0
Spolu	2	2	2	6

CIELE A KOMPONENTY

Ciele vzdelávacej oblasti:

- ⇒ Vytvoriť pozitívny vzťah k pohybovej aktivite a športu.
- ⇒ Rozvíjať pohybovú gramotnosť.
- ⇒ Porozumieť vplyvu pohybu na telesné a duševné zdravie.
- ⇒ Vnímať pohybovú aktivitu ako možnosť trávenia voľného času.
- ⇒ Chápať význam diagnostiky ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti vo vzťahu ku zdraviu.
- ⇒ Rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti pohybovými a športovými aktivitami.
- ⇒ Získať vedomosti a zručnosti potrebné pre ochranu života a zdravia v krízových situáciách.



Komponenty vyučovacieho predmetu

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.

DIDAKTICKÉ HRY—1. CYKLUS

Komponent	Ročník	Obsah didaktických hier	Ciele didaktických hier
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	1.	Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci.	⇒ Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť a zdravie. ⇒ Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.	
		Kolektívne aktivity - účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	2.	Základné pravidlá cestnej premávky.	⇒ Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov. ⇒ Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie ⇒ Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách.	
		Simulácia ohrozujúcej situácie a nácvik privolania pomoci.	
		Kolektívne aktivity - organizované prechádzky na určené miesta.	
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	3.	Prvá pomoc pri drobných poraneniach.	⇒ Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. ⇒ Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
		Simulácia ohrozujúcej situácie a nácvik privolania pomoci.	
		Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.	

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 1. ročník

Komponent	Obsahový	štandard	Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb v dennom režime, ⇒ organizácia cvičenia, hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, ⇒ zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela.	⇒ vychádzky, ⇒ pomoc pri cvičení, ⇒ cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpačky, ⇒ cvičenia pre správne držanie tela. cvičenia pre správne držanie tela.	Žiak vie/dokáže: ⇒ pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. ⇒ identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny. - ⇒ dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. ⇒ rozlišovať správne a chybné držanie tela. ⇒ predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, ⇒ poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, ⇒ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností.	⇒ MOBAK, ⇒ cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy .	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	⇒ základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, jednotliviec, dvojica, trojica, čiara, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, ⇒ lokomočné zručnosti z rôznych polôh, beh so zmenami smeru,.	⇒ obraty – rad, zástup, kruh, ⇒ hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, ⇒ bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh , ⇒ štart—vysoký, ⇒ hod loptičkou, ⇒ skok do diaľky znožmo z miesta.	⇒ správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. ⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu 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 so zvukovým signálom, hudbou. ⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach .

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 1. ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	⇒ úpolové cvičenia a hry. ⇒ gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), ⇒ manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, lezecké a prekážkové dráhy, ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy, ⇒ korčuľovanie na ľade.	⇒ preťahy, pretlaky a odpory). ⇒ prevaly, obraty , ⇒ propedeutika kotúľa vzad—stojka na lopatkách, ⇒ cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík ⇒ lopta, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano ⇒ tanec, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky, ⇒ cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností , ⇒ slalom, pád na ľade, brzdenie, základné techniky korčuľovania.	⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore.
Šport a pohybová aktivita	⇒ základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť), ⇒ význam a základy fair-play (športová etika), ⇒ základy olympizmu – slovenský olympizmus .	⇒ hry, prehadzovaná, ⇒ pohybové a športové činnosti, ⇒ symboly, motto a základné pojmy.	⇒ rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre. ⇒ uplatňovať zásady fair-play pri hre. ⇒ identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov –olympionikov.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	⇒ základné pravidlá cestnej premávky .	⇒ Dopravná výchova	⇒ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 2. ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime, ⇒ hygienické zásady pred, pri a po cvičení, význam dodržiavania základných hygienických zásad. ⇒ organizácia cvičenia, ⇒ zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, cvičenia pre správne držanie tela	⇒ hygiena cvičebných úborov, ⇒ dopomoc pri cvičení, ⇒ cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpačky .	⇒ pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. ⇒ identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny. ⇒ dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. - rozlišovať správne a chybné držanie tela. ⇒ predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒ meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, ⇒ poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba pokožky, ⇒ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností.	⇒ MOBAK, ⇒ cvičenia, ⇒ hry, štafety, ⇒ súťaže, ⇒ prekážkové dráhy .	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností. ⇒ predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.

Pohybové kompetencie	⇒ základné postoje, , ⇒ čiara, priestor, ihrisko, . ⇒ lokomočné zručnosti, ⇒ gymnastika – základné gymnastické cvičenia: základné polohy a postoje, ⇒ úpolové cvičenia a hry.	⇒ obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky ⇒ bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, ⇒ štart z nízky, ⇒ beh so zmenami smeru, ⇒ hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta , ⇒ cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty, ⇒ kotúl vzad, ⇒ cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, preliezky, mostík, ⇒ poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, ⇒ preťahy, pretlaky a odpory.	⇒ správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. ⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu 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 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 .
------------------------------------	--	--	---

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 2. ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	⇒ manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy – cvičenia a hry zamerané na oboznámenie s vodným prostredím, ⇒ Korčuľovanie na ľadovej ploche .	⇒ lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano ⇒ lezecké a prekážkové dráhy ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza ⇒ -splývanie, dýchanie a orientácia vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckých spôsobov kraul, znak a prsia ⇒ slalom, pád na ľade, brzdenie, základné techniky korčuľovania	⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. ⇒ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore.
Šport a pohybová aktivita	⇒ základné pravidlá realizovaných hier a športových činností , ⇒ význam a základy fair-play , ⇒ základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy.	⇒ priebeh, bezpečnosť prehadzovaná , florbal, futbal, ⇒ športová etika, ⇒ slovenský olympizmus.	⇒ 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 .
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	⇒ základné pravidlá cestnej premávky.	⇒ Dopravná výchova.	⇒ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 3. ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	⇒ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, ⇒ hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania, ⇒ základných hygienických zásad. ⇒ organizácia cvičenia, ⇒ zásady správneho držania tela, správne držanie tela. ⇒ Nástroje získavania a interpretácia údajov z aplikácií a zariadení, ktoré sú zamerané na monitorovanie pohybovej aktivity, intenzity zaťaženia a vytvorenie zdraviu prospešného jedálnička; analýza a interpretácia údajov aj za pomoci AI.	⇒ cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpačky, ⇒ pomoc pri cvičení, ⇒ telo v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela.	⇒ pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. ⇒ identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny. ⇒ dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. ⇒ rozlišovať správne a chybné držanie tela. ⇒ predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela. ⇒ Používať dostupné aplikácie a moderné technológie pre monitorovanie, analýzu dát a podporu zdravého životného štýlu.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	⇒meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, ⇒ poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, ⇒ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností, ⇒ význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností. ⇒ monitorovacie zariadenia pre zaznamenávanie a analýzu údajov o telesnej zdatnosti, možnosti tvorby/plánovania individuálnych pohybových programov na základe získaných	⇒MOBAK, ⇒ koordinácia pohybov, ⇒ cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy.	⇒ dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. ⇒ predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.

Pohybové kompetencie	⇒ základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, čiara, priestor, ihrisko, a činnosti v priestore, ⇒ lokomočné zručnosti, ⇒ gymnastika základné gymnastické cvičenia(základné polohy a postoje ⇒ úpolové cvičenia a hry, ⇒ manipulačné zručnosti – pohybové hry , ⇒ rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, ⇒ sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy, ⇒ korčuľovanie na ľadovej ploche.	⇒ trojica, na značky, poradové cvičenia ⇒ hry ako prostriedky účelnej organizácie ⇒ bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou hod plnou loptou skok ⇒ preťahy, pretlaky a odpory, ⇒ pohybové hry, ⇒ cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným , ale aj netradičným náčiním a pomôckami, lezecké a prekážkové dráhy, cvičenie na náradí ⇒ (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, trampolínka), ⇒ lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano a pod., ⇒ cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky, ⇒ cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností , ⇒ jazda vpred, vzad, zastavenie, obraty a oblúky a pod.	⇒ správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. ⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu 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 ⇒ využívať základnú techniku behu, skoku a hodu 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.
------------------------------------	--	---	---

Komponent	Obsahový štandard	Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Šport a pohybová aktivita	⇒ základné pravidlá realizovaných hier a športových činností , ⇒ význam a základy fair-play (, kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach, ⇒ základy olympizmu – symboly, motto, základné pojmy, slov. olympizmus.	⇒ 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. ⇒ Preukázať pochopenie pravidiel vybraných športových hier vo vlastnej hre. ⇒ Predviesť a opísať techniku základných úpolových cvičení a pádovej techniky.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	⇒ základné pravidlá cestnej premávky. ⇒ Praktické poskytnutie prvej pomoci: základné vyhodnotenie poškodenia zdravia, život zachraňujúce úkony, protišokové opatrenia, stabilizovaná poloha, ošetrenie povrchového poranenia, zlomenín, omrzlín, popálenín; ⇒ Efektívne nadviazanie spojenia	⇒ Dopravná výchova. ⇒ dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov. ⇒ Absolvovať súvislý pochod s prekonávaním terénnych prekážok. Využívať zručnosti v sebaochrane, ochrane svojho okolia a zvládania krízových situácií. ⇒ Správať sa v prírode podľa zásad ochrany životného prostredia.

Proces - metódy a formy práce, stratégie vyučovania

V primárnej edukácii je úlohou školy zabezpečiť komplexný pohybový režim žiakov j školy. Presplnenie všetkých cieľov telesnej výchovy je potrebné realizovať tieto organizačné formy:

- telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín (denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť),
- rekreačné využívanie prestávok (denne predovšetkým cez veľkú prestávku využívať možnosti školského dvora, telocviční, voľných priestorov ap.).
V prípade nepriaznivého počasia (nedá sa ísť von, v triedach a na chodbách je vydýchaný vzduch) zabezpečiť potrebu okysličovania organizmu 2 – 3 minútovými aktivizačnými cvičeniami na začiatkuvyučovacích hodín,
- vyučovacia hodina telesnej výchovy (hlavná organizačná forma),
- vyučovacia hodina integrovanej telesnej výchovy (so spoluúčasťou žiakov zdravých a zdravotne oslabených v tom istom rozsahu ako riadna telesná výchova),
- pohybové aktivity v školskom klube (ako dôležitá súčasť popoludňajšie činnosti),
- záujmové krúžky na škole s pohybovým zameraním (výberová forma aktivít),
- školské športové súťaže – pravidelné i jednorazové,
- kurz základného plávania,
- škola v prírode (v rôznom ročnom období s aktívnym využitím sezónnych športových aktivít v prírode),
- cvičenia v prírode (1 x ročne v rozsahu po 4 hodiny v každom ročníku).

Vytváranie špecializovaných oddelení pre žiakov zdravotne oslabených sa odporúča realizovať samostatné povinné hodiny zdravotnej telesnej výchovy. Obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných učebných osnov. Ak sa samostatné oddelenia nevytvárajú, žiak navštevuje vyučovanie telesnej výchovy spolu s intaktnými žiakmi a realizuje sa integrované vyučovanie. Zásady integrácie na hodinách telesnej výchovy sú uvedené v učebných osnovách zdravotnej telesnej výchovy (UO pre ZTV I. a II. stupeň základnej školy – schválené 9.5.2003, č.526/2003,platné od 1.9.2003).

Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov budeme využívať:

- telocvičné náradie a náčinie,
- video projekcie,
- multimédiá,
- odbornú literatúru, časopisy, encyklopédie.

Telesná a športová výchova ISCED I	Učebné zdroje + metodické pokyny Odporúčaná základná študijná literatúra pre učiteľov telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách
Telesná a športová výchova ISCED I	Metodiky a pravidlá jednotlivých športov – vydavateľstvá športovej literatúry; vysokoškolské študijné texty vydané na FTVŠ UK a jednotlivých katedrách telesnej výchovy na PF.
Telesná a športová výchova ISCED I	Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9

ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2010. *Pohybové hry a školská telesná a športová výchova*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Bratia Sabovci s.r.o., 2010.

ADAMČÁK, Š. – NOVOTNÁ, N. 2009. *Hry v telocvični a základná gymnastika*. Žilina: EDIS Žilina, 2009.

ANTALA a kol. 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK, 2001. BARTÍK, P. – SLIŽIK, M. – ADAMČÁK, Š. et.al 2010. *Teória a didaktika úpolov prezákladné a stredné školy*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2010.

BARTÍK, P. 2005. *Zdravotná telesná výchova I*. Banská Bystrica: PF UMB, 2005. ČILLÍK, I. a kol. 2009. *Atletika*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009. Kolektív: *Didaktika školskej telesnej výchovy*, vydalo FTVŠ UK 2001, ISBN 80-968252-5-9

PEREČINSKÁ, K. - ANTOŠOVSKÁ, M. 2000. *Všeobecná gymnastika*. Prešov: FHPVPU, 2000. <http://www.telocvikari.sk>

SÝKORA, F. et al.: *Didaktika telesnej výchovy*. Bratislava : SPN, 1983. ŠIMONEK, J. 2005. *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra: PF UKF, 2005.

Hodnotenie predmetu

Predmet telesná a športová výchova sa bude hodnotiť známku.