

Učebné osnovy

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Časový rozsah výučby podľa i-ŠVP + i-ŠkVP	2 + 0 hod týždenne, spolu 66 hod ročne
Ročník	3.ročník
Škola (názov, adresa)	Základná škola, Školská 840, 930 37 Lehnice
Stupeň vzdelania	ISCED 1
Názov školského vzdelávacieho programu	Inovovaný ŠkVP pre primárne vzdelávanie ISCED1 na ZŠ Lehnice
Dĺžka štúdia	4 roky
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský jazyk

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom i- ŠVP pre príslušný predmet.

CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Zameranie telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní 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, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj dôležitú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. 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 akcentom 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 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 %).

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.

CIELE UČEBNÉHO PREDMETU

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov.

Všeobecné ciele sú :

- ✓ podporovať procesy sebazpoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,
- ✓ podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,
- ✓ formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, k športu,
- ✓ 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.

Hlavným cieľom telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.

Ďalšie ciele telesnej výchovy ako učebného predmetu sú:

- ❖ *zamerané na osobnostný rozvoj:* Mať vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach a pohybovou činnosťou prispievať k optimálnemu stupňu rozvoja osobnosti ako celku i po stránke kognitívnej, emocionálnej, sociálnej, morálnej.
- ❖ *zamerané na zdravie:* Vnímať zdravie a pohybovú aktivitu ako jeho nevyhnutnú súčasť pri formovaní vlastného zdravého životného štýlu a jeho uplatňovaní v každodennom živote. Formovať osobnú zodpovednosť za vlastné zdravie.
- ❖ *zamerané na motoriku:* Mať osvojené elementárne pohybové zručnosti a vytvorené pohybové návyky súvisiace so základnými lokomóciami, mať optimálne primerane veku rozvinuté pohybové schopnosti, preukazovať elementárne vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu pri realizácii pohybových činností.
- ❖ *zamerané na postoje:* Prejavovať záujem o pohybové činnosti, prezentovať pozitívny vzťah k ich pravidelnej realizácii, aplikovať ich v každodennom živote.

KOMPETENCIE

Kompetencie absolventa:

Žiak:

- ✓ získa poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- ✓ osvojí si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
- ✓ má vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- ✓ nadobudne pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
- ✓ uplatňuje zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- ✓ má kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- ✓ osvojí si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- ✓ prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíja pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
- ✓ chápe význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti.

- ✓ má vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni prostredníctvom poznatkov z realizovaných pohybových aktivít, aktuálnych skúseností a športových záujmov,
- ✓ dokáže v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair - play, sú tolerantný k súperom pri súťažiach, vie kooperovať v skupine, akceptuje práva a povinnosti účastníkov hry, súťaže a svojim správaním prispieva k nerušenému priebehu športovej akcie,
- ✓ má osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z telesnej výchovy, vie ich aplikovať a tvorivo rozpracovať v pohybových aktivitách v škole i vo voľnom čase,
- ✓ má na veku primeranej úrovni rozvinuté pohybové schopnosti, ktoré vytvárajú predpoklad pre optimálnu zdravotne orientovanú zdatnosť,
- ✓ dokáže v každodennom živote uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany vlastného zdravia,
- ✓ pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáže svoje zdravie upevňovať prostredníctvom každodenného pohybu.

Špecifikácia kompetencií, ktoré si má žiak rozvíjať v kontexte s kľúčovými kompetenciami a ich prepojenie so vzdelávacou oblasťou a učebným predmetom

Komunikácia v materinskom jazyku a v cudzích jazykoch:

- vyjadrovať sa veku primeranou športovou terminológiou,
- vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity súvisiace s realizovanými pohybovými aktivitami,
- interaktívne a kreatívne reagovať na otázky súvisiace so športovou činnosťou,
- dokázať komunikovať o aktuálnych športových udalostiach v škole, obci, regióne ale i významných športových súťažiach a sviatkoch (OH, MS, ME ap.).

Matematická kompetencia a základné, kompetencie v oblasti vedy a techniky:

- pri rozvoji matematických modelov myslenia využívať vyjadrovanie telom a pohybom,
- rozvíjať priestorové myslenie prostredníctvom pohybových aktivít,
- rozvíjať logické myslenie prostredníctvom taktických úloh v pohybových činnostiach,
- využívať poznatky o tele človeka, jeho pohyboch a účinkoch.

Digitálna kompetencia:

- využívať informačné technológie na vyhľadávanie potrebných informácií súvisiacich so športovými aktivitami.

Naučiť sa učiť:

- aktívne využívať informácie zo školskej telesnej výchovy vo voľnom čase
- mať záujem (byť motivovaný) o ďalšie vzdelávanie sa v oblasti športu.

Spoločenské a občianske kompetencie:

- vytvoriť si vlastnú identitu (nájsť si svoje miesto) pri aktívnej športovej činnosti – svojej účasti na nej v rámci skupiny, tímu ap.,
- vedieť rešpektovať práva i povinnosti (svoje i iných) pri realizovaných športových aktivitách,
- vedieť kooperovať pri športových aktivitách,
- byť tolerantný pri iných názoroch na riešenie aktuálneho problému súvisiaceho so športovou aktivitou a zároveň asertívny pri nastoľovaní svojich požiadaviek a formulovaní svojich názorov.

Iniciatívnosť a podnikavosť:

- vedieť s kamarátmi realizovať aj vo voľnom čase naučené pohybové hry a športové aktivity v rôznom prostredí

- byť iniciatívny pri aplikácii pohybových činností do svojho vlastného denného režimu

Kultúrne povedomie a vyjadrovanie:

- mať motorickú gramotnosť (ako výsledok pohybového vzdelávania), ktorá je súčasťou kultúrnej gramotnosti človeka.

VZDELÁVACÍ ŠTANDARD

Zdravie a zdravý životný štýl

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ identifikovať znaky zdravého životného štýlu, ✓ rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, ✓ rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, ✓ vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka, ✓ rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, ✓ dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti, ✓ aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení, ✓ opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí, ✓ popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, ✓ aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, 	<p>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)</p> <p>význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti</p> <p>negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka</p> <p>význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia</p> <p>spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom</p> <p>hygienické zásady pred, pri a po cvičení</p> <p>hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad</p> <p>organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení,</p> <p>prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci</p> <p>zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní 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
<ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin, ✓ individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov, ✓ 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>odporúčané 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</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

TC: Základné pohybové zručnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, ✓ používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, ✓ vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, ✓ pomenovať základné pohybové zručnosti, ✓ zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou, 	<p>základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad (dvojrada, 3–rada ap.), zástup (dvojtup, 3–stup ap.) kruh, polkruh jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív</p> <p>na značky, čiara, priestor, ihrisko</p> <p>cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore</p> <p>úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením</p> <p>rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.</p> <p>bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru hod loptičkou, hod plnou loptou</p>

<p>✓ pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí,</p> <p>✓ zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov,</p> <p>✓ vykonať ukážku z úpolových cvičení,</p>	<p>skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha</p> <p>cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle)</p> <p>stojka na lopatkách, stojka na hlave</p> <p>cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.)</p> <p>cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy)</p> <p>preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne</p> <p>úpolové cvičenia a hry zamerané na:</p> <ul style="list-style-type: none"> • odpory • pretláčanie • pretahovanie
---	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>✓ charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami,</p> <p>✓ pomenovať základné herné činnosti jednotlivca,</p> <p>✓ vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe,</p> <p>✓ aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich,</p> <p>✓ zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,</p>	<p>základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť</p> <p>ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara,</p> <p>bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.)</p> <p>gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling</p> <p>hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami</p> <p>pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play</p> <p>pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných),</p> <p>prípravné športové hry zamerané na futbal,</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, ✓ zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, ✓ využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda), 	<p>basketbal, volejbal, hádzanú, tenis</p> <p>pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)</p>
---	--

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, ✓ pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, ✓ vykonať ukážku rytmických cvičení, ✓ zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, ✓ zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe, ✓ vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov, ✓ uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, 	<p>základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč), rovnovážne výdrže – pózy, poskoky a skoky (nožnicový, čertík, kadetkový)</p> <p>tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísuný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba</p> <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>tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov</p> <p>tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov</p> <p>aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom</p> <p>rytmizované pohyby s využitím hudby alebo</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív, 	<p>rôznych jednoduchých hudobných nástrojov imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka) tanečná improvizácia pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb pantomíma</p>
--	---

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, ✓ opísať základné spôsoby dýchania, ✓ vykonať jednoduché strečingové cvičenia, ✓ charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, ✓ vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, 	<p>relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.) cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie) aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách</p> <p>naťahovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia</p> <p>cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť)</p> <p>rozvoj rovnovážových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r. (balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a pod.) balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.) cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách, 	<p>cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety)</p> <p>psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)</p>
---	---

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, ✓ zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, ✓ uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase, ✓ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, ✓ prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, ✓ vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej. 	<p>základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe</p> <p>korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach</p> <p>lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnicí), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe), odvrat, oblúky</p> <p>cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu, plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), štartový skok, obrátka</p> <p>chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí</p> <p>jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli</p> <p>tvorba a príprava celoškolského projektu realizácia projektu</p>

STRATÉGIE - METÓDY A FORMY PRÁCE

Pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy by sa mali využívať nasledovné metódy, ktoré zefektívnia vyučovanie predmetu:

- ✓ motivačné metódy: motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, besedy, motivačné demonštrácie

- ✓ expozičné metódy: výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, metódy s heuristickou funkciou, samostatná práca žiakov
- ✓ fixačné metódy: napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybové kontrastu, tiež herné a súťaživé metódy
- ✓ diagnostické metódy: metódy pozorovania, metódy rozhovoru a jednotlivé formy práce:
- ✓ telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín (denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť),
- ✓ cvičenia v prírode

UČEBNÉ ZDROJE

Sivák J. a kol.: Metodická príručka – Telesná výchova pre prvý stupeň ZŠ, vydalo SPN 1998, internet, odborná literatúra, náčinie, náradie, didaktické prostriedky.

HODNOTENIE PREDMETU

Pri hodnotení sa rešpektuje Metodický pokyn č. 22/2011-R na hodnotenie žiakov základnej školy. Pri hodnotení a klasifikovaní žiakov so špecifickými potrebami dodržiavame metodické pokyny na hodnotenie a klasifikáciu žiakov so špecifickými potrebami. Hodnotenie žiaka musí byť komplexné, založené na princípe individuálneho prístupu k osobnosti. Hlavným kritériom hodnotenia má byť individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale i angažovanosť v telesnej výchove a pohybovú gramotnosť. Predmet je klasifikovaný známku.