

# UČEBNÉ OSNOVY

## ISCED I. PRIMÁRNE VZDELÁVANIE – I. STUPEŇ ZŠ

# TELESNÁ VÝCHOVA

### 1. Charakteristika učebného predmetu

Zameranie telesnej výchovy v našom primárnom vzdelávaní je dominantne zamerané na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti našich žiakov. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie na našej škole. Telesná výchova využíva široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov čo je v dnešnej dobe veľmi dôležité.

### 2. 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.

U žiakov :

- podporovať procesy sebapoznávania 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 žiaka prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radosné prežívanie pohybovej činnosti.**

**Žiaci:**

- ❖ získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- ❖ osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,

- ❖ majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- ❖ nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
- ❖ uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- ❖ majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- ❖ osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- ❖ prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
- ❖ chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti.

Ďalšie ciele telesnej výchovy ako učebného predmetu na 1. stupni ZŠ 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.

### **3. Výchovno-vzdelávacie stratégie**

#### **Formy a metódy**

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

- 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, testy, metódy rozhovoru a jednotlivé formy práce:
- ranné cvičenia (denne na začiatku 1. vyučovacej hodiny),

- 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 začiatku vyučovacích hodín,
- vyučovacia hodina telesnej výchovy (hlavná organizačná forma),
- pohybové aktivity v školskom klube (ako dôležitá súčasť populudňajšie 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).

Keďže naša škola nemá vyhovujúce podmienky pre vytváranie špecializovaných oddelení pre žiakov zdravotne oslabených, nemôžeme realizovať povinné hodiny zdravotnej telesnej výchovy.

<b>Učebné osnovy</b>	
<b>Vzdelávacia oblasť</b>	Zdravie a pohyb
<b>Predmet</b>	Telesná výchova
<b>Ročník</b>	Prvý
<b>Časová dotácia</b>	2h/týždenne 66h/ročne

## **5. Obsah učiva v 1. ročníku**

### **Tematické okruhy a časová dotácia**

<b>1.TC Základné pohybové zručnosti</b>	<b>30%</b>	20 hod.
<b>2.TC Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	<b>30%</b>	20 hod.
<b>3.TC Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b>	<b>15%</b>	10 hod.
<b>4.TC Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</b>	<b>10%</b>	6 hod.
<b>5.TC Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b>	<b>15%</b>	10 hod.

## 6. Vzdelávacie štandardy:

Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezová téma
<p><b><u>1. Základné pohybové zručnosti</u></b></p> <p>Základné lokomócie: chôdza, beh, skok, hod , lezenie, plazenie, poradové cvičenia a elemen. zručnosti Poradové cvičenia: štart, cieľ, súťaž, zákl. povely Gymnastické zručnosti: Akrobacia</p>	<p><b>Žiak vie:</b> Uplatniť zákl. lokomócie, poradové cviče., gymnastické zručnosti v hrách , súťažiach a iných pohyb. činnostiach</p>	<p>OSR OŽZ</p> <p>MUV</p>
<p><b><u>2. Manipulačné prípravné a športové hry</u></b></p> <p>Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť aktívny a prejavovať pozitívny postoj k hre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pohybová hra</li> <li>• hráč, spoluhráč, súper</li> <li>• pravidlá hry</li> <li>• hracie náčinie</li> <li>• pravidlá na dopravnom ihrisku</li> </ul>	<p><b>Žiak vie:</b> Pomenovať a poznať zákl. herné činnosti jednotlivca , poznať názvy hier realizovaných pri výučbe využiť naučené zručnosti v rôznom prostredí aplikovať v hre dohodnuté pravidlá</p>	<p>FIG</p> <p>MUV OŽZ OSR ENV DOV FIG</p>
<p><b><u>3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</u></b></p> <p>Základy rytmiky a tanca, tanečná improvizácia</p>	<p><b>Žiak vie:</b> Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom , zvuk. signálom, hudbou</p>	<p>FIG</p>
<p><b><u>4. Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</u></b></p> <p>Primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• názvy častí tela</li> <li>• polohy tela</li> <li>• správne držanie tela</li> </ul>	<p><b>Žiak vie</b> Ukázať správne zákl. polohy tšchopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách poznať držanie tela a dýchanie vnímať prejavy vlastného tela a primerane svojim schopnostiam</p>	<p>ENV OSR MUV RLK FIG</p> <p>OSR MUV OŽZ</p>
<p><b><u>5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</u></b></p> <p>Pohyb v zimnej prírode –</p>	<p><b>Žiak ovláda</b> techniku základných pohybových zručností realizovaných aktivít v zimnej prírode. Pozná význam pobytu</p>	

sánkovanie Pohybové hry v prírode Turistika a pohyb v letnej prírode – chôdza po rôznych povrchoch. Turistika a pohyb v letnej prírode – pešia turistika a prekonávanie terénnych prekážok. <b>Bezpečný priestor na vykonávanie aktivít v prírode</b>	v prírode v zime. Pozná význam pri pobyte a pohybe v prírode. Žiak pozná pravidlá pohybu a bezpečnosti pri realizácii aktivít v prírode. Žiak vie prekonávať rôzne terénne prekážky v prírode.	ENV OŽZ MUV RLK DOV FIG
---	--	--

**Legenda:** DOV - DOPRAVNÁ VÝCHOVA                      ENV -ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA  
OŽZ - OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA                      MDV - MEDIÁLNA VÝCHOVA  
MUV - MULTIKULTÚRNA VÝCHOVA                      OSR - OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY

ROZVOJ

RLK -REGIONÁLNA VÝCHOVA A TRADIČNÁ ĽUDOVÁ KULTÚRA  
FIG –FINANČNÁ GRAMOTNOSŤ

## 7. Zásady hodnotenia v predmete

Kritériá hodnotenia sú vypracované podľa Metodického pokynu č.22/2011 na hodnotenie žiakov základných škôl a ŠkVP na školský rok **2017/2018**. Vo výchovno-vzdelávacom procese a na konci klasifikačného obdobia je žiak hodnotený známku. Podklady na hodnotenie výchovno-vzdelávacích výsledkov získava učiteľ týmito metódami, formami a prostriedkami:

- diagnostické pozorovanie žiaka
- sústavné sledovanie výkonu žiaka
- rôzne druhy skúšok (ústne, praktické, pohybové)

Vo výchovno-vzdelávacom procese a na konci klasifikačného obdobia je žiak hodnotený známku.

Žiak v predmete TSV – 1. roč. bude klasifikovaný priebežne počas šk. roka v týchto oblastiach:

- **Základné pohybové zručnosti**
- **Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry**
- **Hudobno-pohybové a tanečné činnosti**

*O výsledkoch hodnotenia a klasifikácie žiaka v predmete TEV budeme zákonných zástupcov žiaka pravidelne informovať cestou tlačenej žiackej knižky, prostredníctvom triednych schôdzok ZRPŠ a osobných konzultácií v čase konzultačných hodín učiteľa. Informácie o hodnotení a klasifikácii nájdete zákonní zástupcovia žiaka na stránkach [skolamakov.edupage.org](http://skolamakov.edupage.org).*

## 8. Učebné zdroje

Sivák,J.: Metodická príručka k telesnej výchove na 1. st. ZŠ, Trunečková, E.,Sameková,

Z.: Teória a didaktika Gymnastiky, Murániová, A.: Výchova tancom, Kožuchová, M.: Dopravná výchova pre 1. roč. zákl. škôl, , Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje: odborné publikácie k daným témam, webové stránky s témou telesnej výchovy, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii, telovýchovné náradie a náčinie.

<b>UČEBNÉ OSNOVY A VZDELÁVACIE ŠTANDARDY</b>	
<b>Vzdelávacia oblasť</b>	Zdravie a pohyb
<b>Predmet</b>	Telesná a športová výchova
<b>Ročník</b>	Druhý
<b>Časová dotácia</b>	3h/týždenne, 99 h/ročne 2h ŠVP; 1h. ŠkVP

#### 4. Obsah učiva v 2. ročníku

<b>1. TC Základné pohybové zručnosti</b>	30%	<b>30 hod.</b>
<b>2. TC Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	30%	<b>30 hod.</b>
<b>3. TC Hudobno pohybové a tanečné činnosti</b>	15%	<b>15 hod.</b>
<b>4. TC Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia</b>	10%	<b>9 hod.</b>
<b>5. TC Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b>	15%	<b>15 hod.</b>

#### 5. Vzdelávacie štandardy

<b>Výkonový štandard</b>	<b>Obsahový štandard</b>	<b>Prierezová téma</b>
<b>Zdravie a zdravý životný štýl</b> <b>Žiak na konci 2.ročníka základnej školy vie/dokáže:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ identifikovať znaky zdravého životného štýlu,</li> </ul>	zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime) význam príjmu a výdaja energie,	OSR

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rozlišovať zdravú a nezdravú výživu,</li> <li>➤ rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka,</li> <li>➤ vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka,</li> <li>➤ rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu,</li> <li>➤ dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti,</li> <li>➤ aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení,</li> <li>➤ opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí,</li> <li>➤ popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách,</li> </ul> <p>aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, <b>Ziak vie/dokáže</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>-dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti</i></li> </ul>	<p>zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stojí, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia 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.) <i>hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení,</i></p>	<p>ENV</p> <p>MEV</p> <p>OZZ</p>
<p><b>Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť</b></p> <p>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, <i>odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,</i></p>	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť 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 meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov) pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností <i>odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,</i></p>	<p>MUV</p> <p>ENV</p> <p>TPaPZ</p> <p>REV</p> <p>MEV</p> <p>OZZ</p>

<p><b>1.TC: Základné pohybové zručnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe,</li> <li>➤ používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom,</li> <li>➤ vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti,</li> <li>➤ pomenovať základné pohybové zručnosti,</li> <li>➤ zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou,</li> <li>➤ pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí,</li> <li>➤ zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov,</li> <li>➤ vykonať ukážku z úpolových cvičení,</li> <li>➤ <i>-zvládnuť techniku behu a poznať pojmy štart, cieľ, dráha, pravidlá, súťaž-</i></li> <li>➤ <i>pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí</i></li> </ul>	<p>základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3–stup ap.) kruh, polkruh jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív na značky, čiara, priestor, ihrisko cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod. bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru hod loptičkou, hod plnou loptou skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) stojka na lopatkách, stojka na hlave cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.) cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy) preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne úpolové cvičenia a hry zamerané na: • odpory • pretláčanie • preťahovanie <i>beh vytrvalostný, zdokonaľovanie techniky</i></p>	<p>OSR</p> <p>MUV</p> <p>MEV</p> <p>ENV</p> <p>REV</p> <p>TP a PZ</p> <p>OSR</p> <p>MEV</p> <p>ENV</p>
<p><b>2. TC: Manipulačné, prípravné a športové hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami,</li> <li>➤ pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, vymenovať názvy hier</li> <li>➤ aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, zvládnuť techniku manipulácie s náčiním,</li> <li>➤ uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej</li> </ul>	<p>základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, páłka, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling 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 pohybové hry zamerané</p>	<p>MEV</p> <p>OZZ</p>



<p>športovej hre,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe,</li> </ul> <p><i>zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe realizovaných</i></p> <p><i>- vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe</i></p>	<p>na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru. <i>Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami – pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)</i></p>	
<p><b>3. TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,</li> <li>➤ pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe,</li> <li>➤ vykonať ukážku rytmických cvičení,</li> <li>➤ zladať pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,</li> <li>➤ zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,</li> <li>➤ vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov,</li> <li>➤ uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách,</li> <li>➤ improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív,</li> </ul>	<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) tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísuný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom rytmizované pohyby s využitím hudby alebo 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>	<p>OSR</p> <p>MUV</p> <p>ENV</p> <p>DOV</p> <p>MEV</p> <p>OZZ</p> <p>REV</p>
<p><b>4.TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ postupne uvoľniť pri slovnom</li> </ul>	<p>relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.) cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva</p>	<p>DOV</p>

<p>doprovode svalstvo končatín i celého tela,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ opísať základné spôsoby dýchania,</li> <li>➤ vykonať jednoduché strečingové cvičenia,</li> <li>➤ charakterizovať cvičenia z psychomotoriky,</li> <li>➤ vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,</li> <li>➤ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách, -</li> <li>➤ <i>zvládnuť techniku správneho sedu na fitlopte</i></li> <li>➤ <i>zvládnuť techniku základných cvikov na fit lopte-</i></li> <li>➤ <i>zvládnuť techniku tanca s fitloptou</i></li> <li>➤ <i>- zvládnuť techniku relaxačných cvičení s fitloptou</i></li> <li>➤ <i>relaxačné cvičenia s fitloptou</i></li> <li>➤ <i>zvládnuť techniku cvikov na fitlopte s riekankami</i></li> <li>➤ <i>zvládnuť techniku cvikov na fitlopte s</i></li> <li>➤ <i>zdokonaľovanie techniky tanca s fitloptou-</i></li> <li>➤ <i>bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach s fitloptou</i></li> </ul>	<p>(svalové napätie a uvoľnenie) aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách natáhovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť) 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 cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety) psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.) <i>Cvičenia s fitloptou – správny sed na fitlopte Cvičenia s fitloptou - tanec</i> Relaxačné cvičenia s fitloptou Fitloptová škôlka Cvičenia s riekankami Cvičenia s fitloptou – tanec Súťaživé hry</p>	<p>MEV</p> <p>OZZ</p> <p>REV</p>
<p><b>5. TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,</li> <li>➤ zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít,</li> <li>➤ uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách súťažiach, v škole i vo voľnom čase,</li> <li>➤ bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,</li> <li>➤ prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,</li> <li>➤ vysvetliť význam a zásady</li> </ul>	<p>základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch 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 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>OSR</p> <p>DOV</p>

<p>ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej. - bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach</i></li> <li>➤ <i>uplatniť prvky sezónnych pohybových činností pri pohybe v prírode. Prekonať rôzne terénne nerovnosti</i></li> </ul>	<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 jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli Letné sezónne pohybové aktivity, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období – bicyklovanie</p> <p><i>Letné sezónne pohybové aktivity, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období – bicyklovanie, kolieskové korčuľovanie. Pohyb a pobyt v letnej prírode - chôdza po rôznych povrchoch.</i></p>	<p>MUV</p> <p>OZZ</p>
---	---	-----------------------

### Legenda:

Prierezová téma	skratka	Prierezová téma	Skratka
Osobnostný a sociálny rozvoj	<b>OSR</b>	Mediálna výchova	<b>MEV</b>
Multikultúrna výchova	<b>MUV</b>	Ochrana života a zdravia	<b>OZZ</b>
Environmentálna výchova	<b>ENV</b>	Tvorba projektu a prezentačné zručnosti	<b>TPaPZ</b>
Dopravná výchova	<b>DOV</b>	Regionálna výchova	<b>REV</b>

## 6. Zásady hodnotenia v predmete

Kritériá hodnotenia sú vypracované podľa Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základných škôl a ŠkVP na školský rok 2017/2018. Vo výchovno-vzdelávacom procese a na konci klasifikačného obdobia je žiak 2. ročníka hodnotený známku.

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. Z týchto okolností prevládajúcim znakom v smere k žiakovi by malo byť pozitívne hodnotenie.

*O výsledkoch hodnotenia a klasifikácie žiaka v predmete TSV budeme zákonných zástupcov žiaka pravidelne informovať cestou tlačenej žiackej knižky, prostredníctvom triednych schôdzok ZRPŠ a osobných konzultácií v čase konzultačných hodín učiteľa. Informácie o hodnotení a klasifikácii nájdete na stránkach [skolamakov.edupage.org](http://skolamakov.edupage.org).*

## 7. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje: odborné publikácie k daným témam, webové stránky s témou telesnej výchovy, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii.

<b>Učebné osnovy a vzdelávacie štandardy</b>	
<b>Vzdelávacia oblasť</b>	Zdravie a pohyb
<b>Predmet</b>	Telesná a športová výchova
<b>Ročník</b>	Tretí
<b>Časová dotácia</b>	2h/týždenne 66h/ročne

#### 4. Obsah učiva v 3. ročníku

<b>1. TC Základné pohybové zručnosti</b>	30%	<b>20 hod.</b>
<b>2. TC Manipulačné, prípravné a športové hry</b>	30%	<b>20 hod.</b>
<b>3. TC Hudobno pohybové a tanečné činnosti</b>	15%	<b>10 hod.</b>
<b>4. TC Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia</b>	10%	<b>6 hod.</b>
<b>5. TC Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b>	15%	<b>10 hod.</b>

#### 5. Vzdelávacie štandardy

<b>Obsahový štandard</b>	<b>Výkonový štandard</b>	<b>Prierezová téma</b>
<p><b><u>1. Základné pohybové zručnosti</u></b></p> <p>Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie, poradové cvičenia a elementárne zručnosti z akrobacie, poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.</p> <p><b>Vedomosti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základné lokomócie – poznať, vedieť pomenovať,</li> <li>- poradové cvičenia – poznať základné a vedieť ich pomenovať,</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- správne pomenovať základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia realizované vo výučbe.</li> <li>- ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.</li> <li>- uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické</li> </ul>	OSR, využitie matematiky, DV

<ul style="list-style-type: none"> <li>- elementárna terminológia (názvoslovie) gymnastických polôh, pohybov a cvičení,</li> <li>- význam základných lokomócií, poradových a gymnastických cvičení,</li> <li>- základné pravidlá atletických a gymnastických súťaží,</li> <li>- zásady bezpečnosti a hygieny pri týchto cvičeniach.</li> </ul>	<p>zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.</p>	
<p><b><u>2. Manipulačné, prípravné a športové hry</u></b></p> <p><b>Kompetencia:</b>          Byť aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry, prejavovať schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, technicky správne manipulovať s náčiním a pohybovať sa s ním, odhadovať pohyb náčinia a prispôbiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách, prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.</p> <p><b>Vedomosti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- základné herné činnosti jednotlivca v MH, PH, PŠH- poznať a vedieť pomenovať,</li> <li>- základné informácie o hrách a súťažiach, význame súťaživosti v športe,</li> <li>- správna technika základných herných činností jednotlivca,</li> <li>- poznatky o správnej manipulácii s herným náčiním,</li> <li>- poznatky o základných pravidlách realizovaných hier,</li> <li>- poznatky o zásadách kultúrneho správania sa na športových podujatiach,</li> <li>- zásady bezpečnosti a hygieny pri hrách.</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky manipulovať s herným náčiním, poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i><u>Základné pojmy:</u></i> pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper (protihráč), kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, páłka, hokejka ap.), gól, bod, prihrávka, strelba, vedenie lopty, držanie lopty, útok – útočník, útočná činnosť, obrana – obranca, obranná činnosť.</p> <p><i><u>Základné poznatky:</u></i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- o pravidlách realizovaných hier,</li> <li>- o správnej technike základných herných činností jednotlivca realizovaných hier,</li> <li>- o význame jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností,</li> <li>- o význame hier pre zábavu i zdravie.</li> </ul>	<p>OSR OŽZ MV</p>
<p><b><u>3. Hudobno-pohybové a tanečné činnosti</u></b>          (pohybové prvky z tvorivej dramatiky, pohybové aktivity s hudbou, rytmika, tanec)</p> <p><b>Kompetencia:</b></p>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe,</li> <li>- ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení,</li> </ul>	<p>OŽZ MKV MV</p>

<p>Mať primerane veku rozvinuté základné sensorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno – umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.</p> <p><b>Vedomosti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poznať a vedieť pomenovať jednotlivé druhy cvičení a hier, pohybových výrazových prostriedkov tvorivej dramatiky, rytmiky, tanca,</li> <li>- poznať správnu techniku jednoduchých cvičení, pohybov i nadväzovaných pohybových motívov tanca, rytmiky a tvorivej dramatiky,</li> <li>- poznať správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí v kontexte so slovným alebo hudobným podnetom.</li> </ul>	<p>tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou,</li> <li>- uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Základné pojmy:</u> rytmika, tanec – jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia.</p>	
<p><b><u>4. Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia</u></b> (joga, relaxačné, dýchacie, strečingové cvičenia)</p> <p><b>Kompetencia:</b> Mať primerane veku osvojené správne držanie a vnímanie svojho tela pri pohybových činnostiach, vedieť aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebapoznania, sebaakceptácie, dôvery vo vlastné sily.</p> <p><b>Vedomosti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- elementárne poznatky o ľudskom tele (časti tela, vnútorné orgány) pri pohybovej činnosti,</li> <li>- správne držanie tela, polohy tela a jeho častí, pohyby tela a jeho častí</li> <li>- poznať a vedieť pomenovať,</li> <li>- zásady bezpečnosti, hygieny a psychohygieny pre zdravie.</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky,</li> <li>- ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách,</li> <li>- uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry,</li> <li>- pozná jednoduché testy na posudzovanie svojej flexibility, držania tela, dýchania.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>Základné pojmy:</u> názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela</p>	<p>OŽZ MKV OSR OŽZ</p>

<p><b><u>5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové zručnosti</u></b></p> <p><b>Kompetencia:</b>          Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe.</p> <p><b>Vedomosti:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- turistika a pohyb v letnej prírode – elementárne poznatky o význame turistiky, jej druhoch a spôsoboch, pešia turistika a pobyt v prírode – základné zručnosti, cykloturistika a p., informácie o možnostiach aplikácie turistiky vo voľnom čase,</li> <li>- lyžovanie a pohyb v zimnej prírode – aktivity a hry so sánkami, klzákmi, hry so snehom a na snehu, elementárne poznatky o význame lyžovania, základné pohybové zručnosti z lyžovania, informácie o možnostiach aplikácie lyžovania vo voľnom čase,</li> <li>- korčuľovanie a pohyb na ľade – klzanie a hry na ľade, elementárne poznatky o význame korčuľovania, základné pohybové zručnosti z korčuľovania, informácie o možnostiach aplikácie korčuľovania vo voľnom čase,</li> <li>- bicyklovanie – elementárne poznatky o význame bicyklovania, základné pohybové zručnosti z bicyklovania, informácie o možnostiach bicyklovania vo voľnom čase.</li> </ul>	<p>Žiak vie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,</li> <li>- zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít,</li> <li>- uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase,</li> <li>- bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach,</li> <li>- prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti,</li> <li>- vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej</li> </ul>	<p>ENV OŽZ DOV</p>
---	--	----------------------------

## 6. Hodnotenie predmetu

Kritériá hodnotenia sú vypracované podľa Metodického pokynu č.22/2011 na hodnotenie žiakov základných škôl a ŠkVP na školský rok **2017/2018**. Vo výchovno-vzdelávacom procese a na konci klasifikačného obdobia je žiak hodnotený známkou. Podklady na hodnotenie výchovno-vzdelávacích výsledkov získava učiteľ týmito metódami, formami a prostriedkami:

- diagnostické pozorovanie žiaka

- sústavné sledovanie výkonu žiaka

Známka je ohodnotený požadovaný výkon žiaka na konci každého tematického celku. Známka je žiakovi daná po dôkladnom a sústavnom precvičovaní požadovaného výkonu. V telesnej výchove sa využívajú prevažne prvé tri stupne klasifikačnej stupnice. Stupeň dostatočný sa udeľuje ojedinele a stupeň nedostatočný sa neodporúča. Vo výchovno-vzdelávacom procese a na konci klasifikačného obdobia je žiak hodnotený známka.

*O výsledkoch hodnotenia a klasifikácie žiaka v predmete TEV budeme zákonných zástupcov žiaka pravidelne informovať cestou tlačenej žiackej knižky, prostredníctvom triednych schôdzok ZRPŠ a osobných konzultácií v čase konzultačných hodín učiteľa. Informácie o hodnotení a klasifikácii nájdete u zákonných zástupcov žiaka na stránkach [skolamakov.edupage.org](http://skolamakov.edupage.org).*

## 7. Učebné zdroje

Sivák, J a kol.: Metodická príručka – Telesná výchova pre prvý stupeň ZŠ. Bratislava: SPN,1998. ISBN 80-08-02705-3, odborné publikácie a časopisy k daným témam, webové stránky s témou telesnej výchovy, VO: Zdravie a pohyb ŠVP z telesnej výchovy pre ISCED 1, Jogové cvičenia – metodická príručka, vydalo MŠ SR, 2000, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii.

Učebné osnovy a vzdelávacie štandardy	
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Predmet	Telesná výchova
Ročník	štvrtý
Časová dotácia	2h/týždenne 66h/ročne

## 4. Obsah učiva vo 4. ročníku

- |   |     |        |
|---|-----|--------|
| 1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti..... | 30% | 19 hod |
| 2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry.....      | 30% | 20 hod |
| 3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti.....             | 15% | 10 hod |
| 4. Psychomotorické cvičenia a hry.....                      | 10% | 7 hod  |
| 5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti.....      | 15% | 10 hod |

## 5. Vzdelávacie štandardy

Obsahový štandard	Výkonový štandard	Prierezová téma
<b>1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti</b> <i>Základné pojmy:</i> chôdza, beh, hod, skok, lezenie, plazenie, šplhanie, rad,	Správne základné pohyby, pomenovať lokomócie, nelokomočné základné	Osobnostný a sociálny rozvoj  Enviromentálna



<p>zástup, družstvo, skupina, čiara, priestor, základné povely poradovej prípravy, štart, cieľ, súťaž, gymnastické náradie (žinenka, mostík, trampolínka, lavička, rebriny ap. – čo sa v objekte školy nachádza).</p> <p><u>Základné poznatky:</u> zásady bezpečného a účelného pohybu v telovýchovných objektoch, základy správnej techniky behov, skokov, hodu loptičkou, základy správnej techniky gymnastických cvičení, o význame základných lokomočných a nelokomočných pohybov.</p> <p><u>Základné pohybové aktivity:</u> bežecká abeceda, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou, kotúle – vpred, vzad, stojka na lopatkách, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku a trampolíne, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia.</p>	<p>atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia realizované vo výučbe. Ukázať správne technické predvedenie zákl. lokomócií i zákl. akrobatických cvičení v rôznych obmenách. Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.</p>	<p>výchova Ochrana života a zdravia</p> <p>Mediálna výchova</p> <p>Multikultúrna výchova</p> <p>Dopravná výchova</p>
<p><b><u>2.Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</u></b></p> <p><u>Základné pojmy:</u> pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper (protihráč), kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka ap.), gól, bod, prihrávka, strelba, vedenie lopty, držanie lopty, útok – útočník, útočná činnosť, obrana – obranca, obranná činnosť.</p> <p><u>Základné poznatky:</u> o pravidlách realizovaných hier, o správnej technike základných herných činností jednotlivca realizovaných hier, o význame jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností, o význame hier pre zábavu i zdravie.</p> <p><u>Základné pohybové aktivity:</u> hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním, pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných,</p>	<p>Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe. Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich. Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním. Ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe. Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).</p>	<p>Osobnostný a sociálny rozvoj</p> <p>Ochrana života a zdravia</p> <p>Mediálna výchova</p> <p>Multikultúrna výchova</p>

<p>koordinačných),  pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, plaveckých)  Prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis.</p>		
<p><b><u>3.Kreatívne a estetické pohybové činnosti</u></b></p> <p><u>Základné pojmy:</u> rytmika, tanec – jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia.</p> <p><u>Základné poznatky:</u>  o význame pohybovej kultúry (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností – akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav).</p> <p><u>Základné pohybové aktivity:</u>  tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách, rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov,  pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy, tanečná improvizácia na základne naučených tanečných krokov, motívov, väzieb.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe.</li> <li>• Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe.</li> <li>• Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.</li> <li>• Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach.</li> </ul>	<p>Osobnostný a sociálny rozvoj</p> <p>Ochrana života a zdravia</p> <p>Mediálna výchova</p> <p>Multikultúrna výchova</p> <p>Regionálna výchova</p>

<p><b><u>4. Psychomotorické cvičenia a hry</u></b></p> <p><u>Základné pojmy:</u> názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela</p> <p><u>Základné poznatky:</u> o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin, o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu, o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách.</p> <p><u>Základné pohybové aktivity:</u> koordináčn é cvičenia a hry, relaxačné (uvolňovacie) cvičenia a hry, aktivity zamerané na rozvoj dýchania, naťahovacie (strečingové) cvičenia, cvičenia na rozvoj flexibility.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.</li> <li>• Ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách.</li> <li>• Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry.</li> <li>• Poznať jednoduché testy na posudzovanie svojej flexibility, držania tela, dýchania.</li> </ul>	<p>Osobnostný a sociálny rozvoj</p> <p>Ochrana života a zdravia</p>
<p><b><u>5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</u></b></p> <p><u>Základné pojmy:</u> plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), splývanie, štartový skok, obrátka, turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, korčuľovanie – kolieskové korčule, korčule, sánkovanie, lyžovanie, lyže – zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach.</p> <p><u>Základné poznatky:</u> o význame otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých období, o hygiene, pravidlách pohybu a bezpečnosti pri realizácii plávania a aktivít v prírode, o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.</li> <li>• Ukázať správne technické predvedenie elementárnych pohybových zručností vo výučbe realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách.</li> <li>• Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase.</li> </ul>	<p>Osobnostný a sociálny rozvoj</p> <p>Enviromentálna výchova Ochrana života a zdravia</p> <p>Mediálna výchova</p> <p>Multikultúrna výchova</p> <p>Dopravná výchova</p>

<p><u>Základné pohybové aktivity:</u>  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,  chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu, jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli.</p>		
---	--	--

## 6. Zásady hodnotenia v predmete

Kritériá hodnotenia sú vypracované podľa Metodického pokynu č.22/2011 na hodnotenie žiakov základných škôl a ŠkVP na školský rok 2017/2018. Vo výchovno-vzdelávacom procese a na konci každého klasifikačného obdobia je žiak hodnotený známku. Podklady na hodnotenie výchovno-vzdelávacích výsledkov získava učiteľ týmito metódami, formami a prostriedkami:

- diagnostické pozorovanie žiaka
- sústavné sledovanie výkonu žiaka a jeho domácej prípravy na vyučovanie
- rôzne druhy skúšok (ústne, písomné, praktické, pohybové).

*O výsledkoch hodnotenia a klasifikácie žiaka v predmete TEV budeme zákonných zástupcov žiaka pravidelne informovať cestou tlačenej žiackej knižky, prostredníctvom triednych schôdzok ZRPŠ a osobných konzultácií v čase konzultačných hodín učiteľa. Informácie o hodnotení a klasifikácii nájdete u zákonných zástupcov žiaka na stránkach [skolamakov.edupage.org](http://skolamakov.edupage.org).*

## 7. Učebné zdroje

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje: odborné publikácie k daným témam, webové stránky s témou telesnej výchovy, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii.

Sivák, J a kol.: Metodická príručka – Telesná výchova pre prvý stupeň ZŠ. Bratislava: SPN, 1998. ISBN 80-08-02705-3, odborné publikácie a časopisy k daným témam, webové stránky s témou telesnej výchovy, VO: Zdravie a pohyb ŠVP z telesnej výchovy pre ISCED 1, Jogové cvičenia – metodická príručka, vydalo MŠ SR, 2000, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii.

Na podporu a aktiváciu vyučovania a učenia žiakov sa využijú nasledovné učebné zdroje: odborné publikácie k daným témam, webové stránky s témou telesnej výchovy, materiálno-technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii.