**Základná škola Mojzesovo - Černík**

**ŠKOLSKÝ ROK: 2016/2017**

1. **ročník**

**TELESNÁ
a ŠPORTOVÁ**

**VÝCHOVA**

**Vyučujúca: *PaedDr. Mária Chrobáková***

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

http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/inovovany-statny-vzdelavaci-program/telesna%20a%20sportova%20vychova\_pv\_2014.pdf

Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete telesná a športová výchova
v 1. ročníku bude meniť kvalitu výkonov pomocou špecifických výkonov k výkonovému štandardu takto:

**Zdravie a zdravý životný štýl**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový štandard** |
| **Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže:** rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok zlepšovanie odolnosti organizmu voči bežným chorobám  podporením imunitného systému a tým predchádzaniu vzniku  obezity a chronických ochorení a civilizačných chorôb pôsobením  zvýšeného cieleného pohybu počas navýšeného počtu  vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy | * 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, 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
* hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad
* organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení,
* prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci
* 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
* pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.)
 |

**Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový štandard** |
| ukázať cvičením so švihadlami zvýšenie pulzovej frekvencie  a tým zvýšenie srdcovej činnosti a obehového systému a zvýšenie pľúcnej kapacity a tým zlepšenie koordinácie svalového systému tela  | * 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
 |

 **Športové činnosti pohybového režimu**

**TC: Základné pohybové zručnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový štandard** |
| * ukázať správne technické prevedenie behu a chôdze v rôznych
* druhoch terénu zvládnuť techniku chôdze a behu po lavičkách v
* mierne naklonenej rovine využívanie hier zameraných na správne držanie tela
 | * základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad

rad (dvojrad, 3–rad ...), zástup (dvojstup, 3-stup ...) kruh, polkruh jednotlivec, 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, trampolíne * úpolové cvičenia a hry zamerané na:

odpory , pretláčanie, preťahovanie  |

**Športové činnosti pohybového režimu**

**TC: Manipulačné, prípravné a športové hry**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový štandard** |
| * charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, pohybové hry so zameraním na basketbal, prenášanie drobných predmetov s chôdzou po čiare, využívať jednoduché štafetové hry aj s prenášaním drobných predmetov , vymenovať názvy hier a využívať hry aj mimo vyučovania, prehĺbenie pohybových hier so zameraním na vybíjanú a na správne držanie tela a so zameraním na basketbal – naháňačka s loptou

  | * 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, pálka, 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 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 (gymnastického, atletického, plaveckého)
 |

**Športové činnosti pohybového režimu**

**TC: Hudobno – pohybové a tanečné činnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový štandard** |
| * vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,
* dosiahnuť základnú nervovo – svalovú súhru pri vytváraní a správnom držaní tela v základnom postavení, správne technické prevedenie tanečných krokov
 | * 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 (prísunný, 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 a improvizácia
* pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy
* tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb
* pantomíma
 |

**Športové činnosti pohybového režimu**

**TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový štandard** |
| * postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela,
* zdokonaliť techniku skoku do diaľky rôznymi strečingovými cvičeniami a tým podporovať výkonnosť žiakov a predchádzať obezite a bežným úrazom pri pohybe , dotvárať hry s vytlieskávaním rytmu rozvíjať aktívne vnímanie zvukových signálov
 | * 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
* naťahovacie (strečingové) cvičenia
* kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia
* cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť)
* rozvoj rovnováhových 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.)
 |

**Športové činnosti pohybového režimu**

**TC: Aktivita v prírode a sezónne pohybové činnosti**

|  |  |
| --- | --- |
| **Výkonový štandard** | **Obsahový štandard** |
| * vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít,
* prehĺbiť zručnosti pri pohybe v prírodnom prostredí, chôdza v menej prístupných terénoch orientácia v teréne pri pohybe na bicykloch , včasné predvídanie situácie a prekážok a nástrah neznámeho prírodného terénu
 | * 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 korčuliach
* lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), 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
* jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli
* 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
 |