**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 |