

Telesná a športová výchova

Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb				
Názov predmetu	Telesná a športová výchova				
Časová dotácia	ročník	1.roč.	2.roč.	3.roč.	4.roč.
	ŠVP	2	2	2	2
	Disponibilné	-	-	-	-
	Spolu	2	2	2	2
Škola	Základná škola Ratková				
Názov ŠkVP	„Nezábudka“				
Stupeň vzdelávania	Primárne vzdelávanie – ISCED 1				
Vyučovacia jazyk	Slovenský jazyk				

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:

- 1. Zdravie a zdravý životný štýl,**
- 2. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť,**
- 3. Športové činnosti pohybového režimu.**

Športové činnosti pohybového režimu	
Základné tematické celky	1.- 4. ročník
Základné pohybové zručnosti	30 %
Manipulačné, prípravné a športové hry	30 %
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	15 %
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	10 %
Aktivity v prírode, 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 predmetu

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.

KLÚČOVÉ KOMPETENCIE

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 a i významných športových súťažiach a sviatkoch (OFDM, 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.

Kompetencia naučiť sa učiť:

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

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.

Kompetencia iniciatívnosti a podnikavosti:

- 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.

Metódy a formy

V primárnej edukácii je úlohou školy zabezpečiť **komplexný pohybový režim** žiakov školy. Učiteľ pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy by mal využívať nasledovné metódy a formy edukácie:

Metódy a formy práce vyplývajú zo vzdelávacích a výchovných potrieb žiakov, z ich veku, pohlavia a životných skúseností.

- názorné – ukážka pohybu, demonštrovanie, odpozorovávanie.
- výkladové (slovné) – vysvetľovanie, rozhovor, prednáška, beseda,
- cvičení – komplexná, analyticko-syntetická, dĺžka cvičení,
- upevňovacie a prehlbovacie – opakovanie, skúšanie, hodnotenie,
- situačné – individuálne precvičovanie, uplatňovanie pohybov, modelovanie cvičení, hier.

K základným metódam teoretického vzdelávania patria:

- opis a vysvetlenie cvičenia, správania a ich opakovanie,
- demonštrácia cvičenia, správania s určením úloh na pozorovanie,
- upozornenie na chyby, nedostatky a ich príčiny s poukázaním na spôsoby ich odstraňovania
- zadávanie problémových úloh,
- zadávanie domácich cvičení,
- beseda, diskusia so žiakmi orientovaná na rozbor pohybovej činnosti a správania,
- hodnotenie dosiahnutých výsledkov a vytyčovanie ďalších úloh a cieľov.

K základným metódam osvojovania poznatkov žiakmi patria:

- pozorovanie ukážky a vytváranie predstavy o nej,
- opakovanie opisu a vysvetlenia formou vonkajšej, neskôr aj vnútornej reči,
- cieľavedomé sledovanie praktickej činnosti /iných i svojej/ a porovnávanie,
- samostatné riešenie úloh učebnej a výchovnej činnosti,

- uvedenie si nedostatkov a ich odstraňovanie v praktickej činnosti,
- uplatňovanie osvojených vedomostí v pohybovej činnosti, v správaní a pri sebakontrolе v štandardných, postupne v zmenených podmienkach a pri cvičení doma.

V procese telovýchovného teoretického vzdelávania žiakov je potrebné vždy spájať slovné pôsobenie s praktickou činnosťou, názornou ukážkou.

Formy

- *telovýchovné chvíľky* počas vyučovacích hodín /denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť/,
- *rekreačné využívanie prestávok* /denne predovšetkým cez veľkú prestávku využívať možnosti školského dvora, voľných priestorov /. 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 a športovej výchovy /hlavná organizačná forma/,
- záujmové krúžky na škole s pohybovým zameraním ,
- *školské športové súťaže* – pravidelné i jednorazové

1.ročník
Rozsah vyučovania predmetu: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne
Tematické celky:
Zdravie a zdravý životný štýl - priebežne
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - priebežne, testovanie ako súčasť tematického celku Športové činnosti pohybového režimu
Úvodná hodina - 1 h.
Základné pohybové zručnosti - 20 h.
Manipulačné, prípravné a športové hry - 20 h.
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti - 10 h.
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry - 5 h.
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti - 10 h.
Vyučovaci predmet nie je posilnený disponibilnou hodinou, učebné osnovy predmetu telesná a športová výchova sú v súlade so štandardami ŠVP.
Učebné zdroje
Sivák a kol.: Metodická príručka k TV na I. stupni, F. Sýkora a kol. Didaktika školskej TV, odborné a športové časopisy náučné slovníky – kol. Malá encyklopédia TVaŠ, internetové stránky

Prierezová téma	Osobnostný a sociálny rozvoj (OSR)
	Základné pohybové zručnosti: Nácvik a zdokonaľovanie hodu s loptou Manipulačné, prípravné a športové hry: <i>Pohybové hry</i> :na rozvoj bežeckých schopností, na rozvoj vytrvalosti, na rozvoj manipulácie s náčiním, na rozvoj obratnosti, <i>Športové hry</i> na rozvoj bežeckých schopností - futbal, basketbal, vybíjaná

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti : Tanec - Hudobno-pohybové hry, Pohybová tvorivosť - Improvizácia na hudbu, tanečné kroky	
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry: Psychomotorické hry - Cvičenia na rozvoj flexibility, Relaxačné cvičenia s riekankami, strečingové cvičenia, cvičenia na správne dýchanie a držanie tela	
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti: korčuľovanie, stavenie snehuliakov, sánkovanie	
Prierezová téma	Environmentálna výchova (ENV)
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti: Sezónne pohybové činnosti - Hry na snehu a so snehom – stavenie snehuliaka	
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti : Pohybová tvorivosť Napodobňovanie pohybu zvierat podľa pokynov	
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti: Turistika - Pohyb v prírode	
Prierezová téma	Multikultúrna výchova (MKV)
Základné pohybové zručnosti: Poradové cvičenia - aktivity na nácvik základných povelov a pojmov,	
Manipulačné, prípravné a športové hry: národné športy v jednotlivých krajin, fair play	
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti : tanec iných kultúr	
Prierezová téma	Regionálna výchova a ľudová kultúra (RLK)
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti : Základné pojmy a poznatky, tance nášho regiónu	
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry: cvičenia s neštandardným náčiním	
Prierezová téma	Ochrana života a zdravia (OZZ)
Základné pohybové zručnosti: rôzne spôsoby behu ,rýchly beh, Nácvik a zdokonaľovanie techniky skoku do diaľky znožmo z miesta, odraz na pružnom mostíku, stoj na lopatkách, na rukách	
Aktivity na zmeny polôh : prevaly, obraty, kotúle, preval vzad do ľahu vnesmo, skrčmo (kolíska) , preval vzad skrčmo zo stoja spätného a vztyk do stoja,	
Manipulačné, prípravné a športové hry: Základné pojmy, Loptové hry, Pohybové hry s náčiním, Pohybové hry na rozvoj bežeckých schopností, pravidlá pri hre	
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti : Pohybová tvorivosť -Napodobňovanie prírodných javov (vietor, rast, kvitnutie,...),	
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry: otužovanie, strečing, nácvik správneho dýchania,	

2.ročník
Rozsah vyučovania predmetu: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne
Tematické celky:
Zdravie a zdravý životný štýl - priebežne
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - priebežne, testovanie ako súčasť tematického celku Športové činnosti pohybového režimu
Úvodná hodina - 1 h.
Základné pohybové zručnosti - 20 h.
Manipulačné, prípravné a športové hry - 20 h.

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti - 10 h.
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry - 5 h.
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti - 10 h.
Vyučovaci predmet nie je posilnený disponibilnou hodinou, učebné osnovy predmetu telesná a športová výchova sú v súlade so štandardami ŠVP.
Učebné zdroje
Sivák a kol.: Metodická príručka k TV na I. stupni, F. Sýkora a kol. Didaktika školskej TV, odborné a športové časopisy náučné slovníky – kol. Malá encyklopédia TVaŠ, internetové stránky

Prierezová téma	Osobnostný a sociálny rozvoj (OSR)
Poradové cvičenia, Prípravné cvičenia, Rozvoj základných lokomócií, Základné pojmy súvisiace hrami, Skok do diaľky znožmo z miesta, Skok do diaľky, Pohybová hra, Hry vo výučbe, Pohybové zručnosti, Pohybové hry, Rytmické cvičenia, Akrobatické cvičenia, Psychomotorické cvičenia, Rozvoj pohybových schopností, Pojmi súvisiace s hrami, Základy akrobatických cvičení, Akceleračný beh, Štafetové hry, Rytmická a moderná gymnastika, Pohybové hry- rozvoj obratnosti, Pohybové hry- rozvoj behu, Tradičné a netradičné náčinie, Koordinačné cvičenia, Prípravné hry	
Prierezová téma	Environmentálna výchova (ENV)
Sezónne pohybové aktivity, Akrobatické cvičenia s náčiním, Zimné pohybové aktivity, Pobyť v prírode	
Prierezová téma	Mediálna výchova (MEV)
Turistika a jej špecifiká	
Prierezová téma	Multikultúrna výchova (MKV)
Moderná gymnastika	
Prierezová téma	Regionálna výchova a ľudová kultúra (RLK)
Rytmická gymnastika a tance, Ľudový tanček, Rytmické cvičenia, Tanec, Tanečná improvizácia	
Prierezová téma	Dopravná výchova - výchova k bezpečnosti cestnej premávky (DOV)
Poradová príprava, Rytmické cvičenia, Jazda na kolobežke a bicykli	
Prierezová téma	Ochrana života a zdravia (OZZ)
Bezpečnostné a organizačné pokyny, Poradové cvičenia, Meranie pulzovej frekvencie, Psychomotorické cvičenia, Zdravý životný štýl, Zdravá a nezdravá výživa, Prevencia pred zranením, Akrobatické cvičenia, Strečingové cvičenia, Uvoľňovacie cvičenia, Manipulácia s náčiním, Otužovanie organizmu, Dýchacie cvičenia, Kondičné cvičenia- rebriny, Jednoduché úpolové hry, Zimné pohybové aktivity, Prípravné športové hry, Tradičné a netradičné náčinie, Chôdza v teréne, Gymnastika, Pobyť v prírode, Korčuľovanie	

3.ročník
Rozsah vyučovania predmetu: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne
Tematické celky:
Zdravie a zdravý životný štýl - priebežne
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - priebežne, testovanie ako súčasť tematického celku
Športové činnosti pohybového režimu
Úvodná hodina - 1 h.
Základné pohybové zručnosti - 20 h.
Manipulačné, prípravné a športové hry - 20 h.
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti - 10 h.
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry - 5 h.
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti - 10 h.
Vyučovaci predmet nie je posilnený disponibilnou hodinou, učebné osnovy predmetu telesná a športová výchova sú v súlade so štandardami ŠVP.
Učebné zdroje
Sivák a kol.: Metodická príručka k TV na I. stupni, F. Sýkora a kol. Didaktika školskej TV, odborné a športové časopisy náučné slovníky – kol. Malá encyklopédia TVaŠ, internetové stránky

Prierezová téma	Osobnostný a sociálny rozvoj (OSR)
Bezpečný pohyb v telocvični, Základné povely poradovej prípravy, Správna technika rýchleho behu -základy atletiky, Hráč, spoluhráč, súper, pravidlá hry, Bežecká abeceda	
Prierezová téma	Výchova k manželstvu a rodičovstvu(VMR)
Dôraz na správne a estetické držanie tela a kultúrnosť pohybového prejavu cvičenia so švihadlom, cvičenia na rozlišovanie zmeny rytmu	
Prierezová téma	Environmentálna výchova (ENV)
Zimné sezónne cvičenia, Napodobňovanie pohybov zvierat	
Prierezová téma	Mediálna výchova (MEV)
Jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním a vydupávaním a hraním na jednoduché nástroje, kultúrnosť pohybového prejavu	
Prierezová téma	Multikultúrna výchova (MKV)
Jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním a vydupávaním a hraním na jednoduché nástroje, Tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, prísunný krok valčíkový	
Prierezová téma	Regionálna výchova a ľudová kultúra (RLK)
Rytmizované pohyby s využitím hudby, Cvalový skok, poskočný krok	
Prierezová téma	Dopravná výchova - výchova k bezpečnosti cestnej premávky (DOV)
Turistická vychádzka- chôdza a jej rôzne druhy, zdolávanie terénnych nerovností	
Prierezová téma	Ochrana života a zdravia (OZZ)
Bezpečný pohyb v telocvični, Poradové cvičenia, prípravné hry s atletickými prvkami- kotúle, prevaly, stoj na rukách s dopomocou, Správna technika rýchleho behu, Pohybové aktivity zameraných na relaxáciu, dýchanie a uvoľnenie tela, sánkovanie, stávanie snehuliakov, hry na čerstvom vzduchu, význam otužovania, základné herné činnosti	

4.ročník
Rozsah vyučovania predmetu: 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne
Tematické celky:
Zdravie a zdravý životný štýl - priebežne
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť - priebežne, testovanie ako súčasť tematického celku
Športové činnosti pohybového režimu
Úvodná hodina - 1 h.
Základné pohybové zručnosti - 20 h.
Manipulačné, prípravné a športové hry - 20 h.
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti - 10 h.
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry - 5 h.
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti - 10 h.
Vyučovaci predmet nie je posilnený disponibilnou hodinou, učebné osnovy predmetu telesná a športová výchova sú v súlade so štandardami ŠVP.
Učebné zdroje
Sivák a kol.: Metodická príručka k TV na I. stupni, F. Sýkora a kol. Didaktika školskej TV, odborné a športové časopisy náučné slovníky – kol. Malá encyklopédia TVaŠ, internetové stránky

Prierezová téma	Osobnostný a sociálny rozvoj (OSR)
Poradová príprava. Chôdza, beh, poskoky. Skoky do diaľky z rozbehu. Cvičenia so švihadlom.	
Prierezová téma	Environmentálna výchova (ENV)
Pohybové hry v zimnej prírode. Pohyb v zimnej prírode. Turistická vychádzka. Pohybové hry v prírode.	
Prierezová téma	Mediálna výchova (MEV)
Cvičenia so švihadlom. Správne držanie tela. Správne dýchanie. Základné tanečné kroky.	
Prierezová téma	Multikultúrna výchova (MKV)
Regionálne piesne a tance. Relaxačné cvičenia. Kolektívne hry.	
Prierezová téma	Výchova k manželstvu a rodičovstvu (VMR)
Prípravné športové hry-bedminton. Kondičné cvičenia. Cvičenia na uvoľnenie napätia a svalov.	
Prierezová téma	Ochrana života a zdravia (OZZ)
Technika behu. Bežecká abeceda. Význam cieleného pohybu pre zdravie. Cvičenia so švihadlom.	
Prierezová téma	Dopravná výchova- výchova k bezpečnosti v cestnej premávke (DOV)
Turistická vychádzka. Hry v prírode. Hry na rozvoj priestorovej orientácie.	
Prierezová téma	Regionálna výchova a ľudová kultúra (RLK)
Rytmické hry. Jednoduchý tanček na detskú pieseň. Regionálne piesne a tance.	

Zdravie a zdravý životný štýl	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
<p>Žiak na konci 1. stupňa 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, 	<p>poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť</p> <p>odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov:</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne, ✓ rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, ✓ využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, 	<p>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	
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, ✓ pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, ✓ zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov, ✓ vykonať ukážku z úpolových cvičení, 	<p>základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad</p> <p>rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3–stup ap.) kruh, polkruh</p> <p>jednotlivec, 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</p> <p>hod loptičkou, hod plnou loptou</p> <p>skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta,</p> <p>pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha</p> <p>cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné</p> <p>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</p>

	<p>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 ○ preťahovanie
--	---

Športové činnosti pohybového režimu	
Manipulačné, prípravné a športové hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, ✓ pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, ✓ vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, ✓ aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, ✓ zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, ✓ 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>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, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.)</p> <p>gól, bod, prihrávka, hod, strelba, 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 pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis</p> <p>pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)</p>

Športové činnosti pohybového režimu	
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, 	<p>základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika),</p>

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

Športové činnosti pohybového režimu	
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	
Výkonový štandard	Obsahový štandard
<ul style="list-style-type: none"> ✓ postupne uvoľniť pri slovnom doprovide svalstvo končatín i celého tela, ✓ opísať základné spôsoby dýchania, ✓ vykonať jednoduché strečingové cvičenia, charakterizovať cvičenia z 	<p>relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.)</p> <p>cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie)</p>

<p>psychomotoriky,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, ✓ aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách, 	<p>aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách</p> <p>naťahovacie (strečingové) cvičenia</p> <p>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.)</p> <p>balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.)</p> <p>cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí</p> <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	
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 	<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 korčuľoch</p> <p>lyžovanie – lyže zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach, základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty,</p> <p>výstupy, padanie, zjazdy (po spádnici), brzdenie jazdy, jazda šikmo svahom, prívrat (oboma lyžami, jednou lyžou, v pokoji a v pohybe), odvrat, oblúky</p>

<p>prírody počas pohybových aktivít v nej.</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 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</p>
--	--

Požiadavky na výkon žiakov v motorických testoch

známka	1. trieda		2. trieda		3. trieda		4. trieda	
	SKOK Z MIESTA		SKOK Z MIESTA		SKOK Z MIESTA		SKOK Z MIESTA	
	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá
1	110 cm	100 cm	130 cm	120 cm	150 cm	140 cm	160 cm	150 cm
2	100 cm	90 cm	115 cm	110 cm	130 cm	125 cm	140 cm	130 cm
3	90 cm	80 cm	100 cm	90 cm	110 cm	100 cm	120 cm	110 cm
4	80 cm	70 cm	90cm	80 cm	100 cm	90 cm	110 cm	100 cm
5	menej ako 80 cm	menej ako 70 cm	menej ako 90 cm	menej ako 80 cm	menej ako 100 cm	menej ako 90 cm	menej ako 100 cm	menej ako 100 cm

známka	1. trieda		2. trieda		3. trieda		4. trieda	
	HOD KRIKETOVOU LOPTIČKOU		HOD KRIKETOVOU LOPTIČKOU		HOD KRIKETOVOU LOPTIČKOU		HOD KRIKETOVOU LOPTIČKOU	
	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá
1	13 m	7 m	17 m	9 m	21 m	12 m	25 m	15 m
2	10 m	6 m	14 m	8,5 m	18m	10 m	22 m	13 m
3	8 m	5 m	11 m	6 m	15 m	8 m	19 m	10 m
4	6 m	3 m	9m	4 m	13 m	6m	17 m	8 m
5	menej ako 6 m	menej ako 3 m	menej ako 9 m	menej ako 4 m	menej ako 13m	menej ako 6 m	menej ako 17m	menej ako 8m

známka	1. trieda		2. trieda		3. trieda		4. trieda	
	ČLNKOVÝ BEH 10x5 m		ČLNKOVÝ BEH 10x5 m		ČLNKOVÝ BEH 10x5 m		ČLNKOVÝ BEH 10x5 m	
	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá

1	14,5 s	15 s	14 s	14,5 s	13,5 s	14 s	13 s	13,5 s
2	15,5 s	16 s	15 s	15,5 s	14,5 s	15 s	14 s	14,5 s
3	16,5 s	17 s	16 s	16,5 s	15,5 s	16 s	15 s	15,5 s
4	17,5 s	18 s	17 s	17,5 s	16,5 s	17 s	16 s	16,5 s
5	menej ako 17,5 s	menej ako 18 s	menej ako 17 s	menej ako 17,5 s	menej ako 16,5 s	menej ako 17 s	menej ako 16 s	menej ako 16,5 s

námk a	1. trieda		2. trieda		3. trieda		4. trieda	
	VYTRVALOSTNÝ BEH 12min		VYTRVALOSTNÝ BEH 12min		VYTRVALOSTNÝ BEH 12min		VYTRVALOSTNÝ BEH 12min	
	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá	chlapci	dievčatá
1	1200 m	1000 m	1400 m	1200 m	1650 m	1600 m	1950 m	1900 m
2	1000 m	800 m	1200 m	1000 m	1400 m	1250 m	1600 m	1500 m
3	800 m	600 m	1000 m	800 m	1200 m	1000 m	1400 m	1200 m
4	500 m	300 m	700 m	500 m	900 m	700 m	1100 m	900 m
5	menej ako 500m	menej ako 300m	menej ako 700m	menej ako 500m	menej ako 900m	menej ako 700m	menej ako 1100 m	menej ako 900m

známka	1. trieda	2. trieda	3. trieda	4. trieda
	ŠPLH	ŠPLH	ŠPLH	ŠPLH
1	-	2 m	3 m	4 m
2	-	1,5 m	2,5 m	3,5 m
3	-	1 m	2 m	3 m
4	-	zachytí sa	zachytí sa	zachytí sa
5	-	nezachytí sa	nezachytí sa	nezachytí sa

Hodnotenie predmetu Telesná a športová výchova

Hodnotíme podľa Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy predmet klasifikujeme známkou.

Hodnotenie vyžaduje osobný, diferencovaný prístup učiteľa k žiakovi. Dôležitá je motivačná funkcia hodnotenia, a to najmä pri menej nadaných žiakovi. Teda aktuálny výkon žiaka hodnotíme vzhľadom na jeho možnosti.

Predmet kontroly dosiahnuté vedomosti, zručnosti a osvojené základné poznatky stanovené výkonovou časťou vzdelávacieho štandardu, vzťah a prístup k predmetu. Hlavným kritériom hodnotenia je individuálne zlepšenie v pohybových zručnostiach, vedomostiach, psychomotorických schopnostiach, v snahe o lepšie výkony, ale aj angažovanosť v telesnej výchove. V smere k žiakovi prevláda pozitívne hodnotenie.

Metódy a formy kontroly -dosiahnutá úroveň vyššie uvedených požiadaviek na výkony žiakov, resp. evidentná snaha o ich dosiahnutie a prekročenie,
-evidentný prejav radosti, netrpezlivosti pred vyučovaním telesnej výchovy, ale aj prejavovaný záujem o dianie, obsah a priebeh telovýchovného procesu,

	<p>-objem a intenzita vynakladaného úsilia, zaujatie, celková aktivita, snaha o zvládnutie(osvojenie) učiva, túžba po lepšom individuálnom výkone, vyžiadanie hodnotenia výkonu v priebehu vyučovania telesnej výchovy,</p> <p>-aktivita v záujmovej školskej a mimoškolskej telesnej výchove, vrátane rekreačných foriem v kruhu rodiny,</p> <p>-prejavy záujmu i schopnosť viesť dialóg na aktuálne, žiackej úrovni primerané témy s telovýchovnou problematikou.</p>
nástroje	<p>hodnotený z úloh v rámci rozličných metodických radov, aby bola vyváženosť výkonu žiaka, nakoľko môžu byť rozdiely vzhľadom na rôznorodosť záujmov a schopností žiakov, sledovanie stupňa sústavné pozorovanie výtvarných prejavov žiaka a jeho pozornosti na vyučovaní</p>
intervaly	<p>nie je nutné známkovať každý výkon žiaka. Je na voľbe učiteľa, ktoré úlohy bude hodnotiť, aby poskytli žiakovi i prostrediu dostatočný obraz o jeho kvalitách a vývoji. Minimálne 2x za polrok</p>
stupeň hodnotenia: opis kritérií	Výborný
	<p>Žiak si osvojí hodnotenú pohybovú činnosť tak, že ju vykonáva technicky správne, účelne, rytmicky. Orientuje sa v priestore, má pekné držanie tela, pohyb v súlade s hudbou. V pohybovej činnosti preukazuje samostatnosť, tvorivosť. V hre je iniciatívny, dodržiava pravidlá a účelne uplatňuje osvojené herné činnosti. Vedomosti žiaka sú celistvé a presné. Uplatňuje ich samostatne pri riešení úloh. Má aktívny vzťah k telovýchovnej, športovej a turistickej činnosti a záujem o vlastné telesné zdokonaľovanie. Je aktívny v mimoškolskej a športovej činnosti.</p>
	Chválitebný
	<p>Žiak vykonáva pohyb – s drobnými chybami v technike ale účelne, plynule, rytmicky. Orientuje sa v priestore, v držaní tela má malé nedostatky podobne ako vo vyjadrení hudby pohybom. V hre je kolektívny a zriedka porušuje pravidlá hry. Žiakove vedomosti sú v podstate celistvé a presné(s nevýznamnými chybami). Uplatňuje ich s malou pomocou učiteľa pri riešení pohybových úloh.</p>
	Dobry
<p>Žiak vykonáva pohyb s väčšími chybami v technike nie vždy účelne, v priestore sa chybne orientuje. Porušuje plynulosť a rytmus pohybu a jeho súlad s hudbou. Má väčšie nedostatky v držaní tela, pohyb vykonáva s malou pomocou alebo v uľahčených podmienkach. Čiastočne napodobňuje ostatných. V hre je málo pohotový, neiniciatívny, málo kolektívny a často porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú medzery a chyby. Pri ich uplatňovaní potrebuje pomoc učiteľa. K telovýchovnej činnosti má nevyhranený postoj.</p>	
Dostatočný	
<p>Žiak pohyb vykonáva s veľkými technickými chybami, alebo len čiastočne, resp. ho vykonáva s veľkou pomocou učiteľa. Veľmi zle sa orientuje v priestore, silne porušuje plynulosť a rytmus pohybu, ako aj jeho súlad s</p>	

	<p>hubbou. V hre je zväčša nepohotový, netvorivý, pasívny, nekolektívny a porušuje pravidlá. Vedomosti žiaka majú vážne medzery a chyby. Žiak ich vie uplatniť len pri riešení ľahkých úloh a s pomocou učiteľa. Jeho postoj k telesnej výchove je negatívny.</p>
	<p>Nedostatočný</p>
	<p>Žiakove vedomosti sú veľmi medzerovité, nesústavné, chybné. Žiak sa ani nepokúsi vykonávať pohyb alebo vykoná iný pohyb. Nie je schopný hrať v kolektíve. Žiak vôbec neprejavuje úsilie plniť uložené úlohy na hodinách telesnej výchovy. Má negatívny postoj k hodinám telesnej výchovy so snahou vyhnúť sa tejto činnosti.</p>

Kritériá hodnotenie

požadovanej intenzity reálneho postoja žiakov k vlastnému zdraviu:

- dosiahnutá úroveň, rozsah a kvalita osvojenia poznatkov a vedomostí v príslušnej oblasti (zdravoveda – hygiena, životospráva),
- reálne prejavovaný záujem a aktivita v starostlivosti o hygieny tela, odevu, ale i hygieny prostredia,
- primeraná angažovanosť i aktivita na hodinách telesnej výchovy,
- primeraná ostražitosť v priebehu telovýchovnej činnosti a pri rizikových formách telovýchovnej aktivity,
- primeraná frekvencia a objem pohybovej aktivity v režime dňa, ale aj jej cieľavedomé vyhľadávanie a využívanie.

Základné pohybové zručnosti		
Ročník	Hodnotená disciplína	Kritérium hodnotenia
1.	vytrvalostný beh na 3 minúty, rýchly beh na 30 m	hodnotí sa technika prevedenia
2.	vytrvalostný beh na 4 minúty, rýchly beh na 40m, skok znožmo z miesta	technika prevedenia
3.	kotúľ vpred s dopomocou, stoj na lopatkách, vytrvalostný beh na 5 minút, rýchly beh na 50 m, hod kriketovou loptičkou, skok znožmo z miesta,	technika aj výkon žiaka
4.	kotúľ vzad s dopomocou, podpor stojmo prehnute vzad (mostík), vytrvalostný beh na 5 minút, rýchly beh na 60 m, hod medicimbalom 2kg, hod kriketovou loptičkou, skok znožmo z miesta,	technika aj výkon žiaka

Manipulačné, prípravné a športové hry		
Ročník	Hodnotená disciplína	Kritérium hodnotenia
1.	hádzanie a chytanie lopty z miesta	herný výkon a technické prevedenie herných činností
2.	hádzanie a chytanie lopty v pohybe	herný výkon a technické

		prevedenie herných činností
3.	vedenie lopty – dribling (basketbalovou loptou), kopy (vedenie futbalovej lopty)	herný výkon a technické prevedenie herných činností
4.	pravidlá a hra vybíjaná	herný výkon a technické prevedenie herných činností

Hudobno – pohybové a tanečné činnosti

Ročník	Hodnotená disciplína	Kritérium hodnotenia
1.	napodobniť jednoduché tanečné kroky	prihliada sa na aktivitu, angažovanie sa žiaka na vyučovaní a jeho individuálne predpoklady.
2.	napodobniť jednoduché tanečné kroky	
3.	osvojenie tanečnej väzby	
4.	osvojenie tanečnej väzby	

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

Ročník	Hodnotená disciplína	Kritérium hodnotenia
1.	žiak predvedie hlásenie	prihliada sa na aktivitu, angažovanie sa žiaka na vyučovaní a jeho individuálne predpoklady.
2.	žiak vykoná cviky podľa terminologického zadania učiteľa	
3.	ročníku žiak zrealizuje nástup a rozevičku s využitím terminológie	
4.	ročníku žiak zrealizuje nástup a rozevičku s využitím terminológie	

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Ročník	Hodnotená disciplína	Kritérium hodnotenia
1.	aktívne plnenie požiadaviek v danom prostredí	prihliada sa na aktivitu, angažovanie sa žiaka na vyučovaní a jeho individuálne predpoklady.
2.		
3.		
4.		