

Základná škola, Sveržov 52, 086 02 Sveržov

Učebné osnovy

Vzdelávacia oblasť	ZDRAVIE A POHYB
Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Škola	Základná škola Sveržov
Názov ŠkVP	Vzdelanie sú základy, na ktorých stavíme našu budúcnosť
Stupeň vzdelania	Primárne vzdelanie
Dĺžka štúdia	5 rokov
Vyučovací jazyk	slovenský
Forma štúdia	Denná
Iné	Štátna škola

Časový rozvrh výučby predmetu	1. ročník
Štátny vzdelávaci program	1 hod./ týž.
Školský vzdelávaci program	0
Spolu	1 hod./týž
Spolu za rok ŠVP/ŠkVP	33/0 hod./rok

Schválené riaditeľom školy: Podpis riaditeľa školy:.....

Charakteristika oblasti

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára u žiaka priestor pre rozvoj pohybovej a zdravotnej gramotnosti, so zameraním sa na osvojenie vedomostí a zručností súvisiacich so zdravým spôsobom života, pohybovou a športovou aktivitou. Žiaci porozumejú významu pohybovej a športovej aktivity pri upevňovaní telesného a duševného zdravia a spoznajú účinok vykonávaných cvičení na organizmus.

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb rozvíja sociálnu, emočnú, intelektuálnu ako i etickú stránku žiaka. Pri realizovaní obsahu vzdelávacej oblasti je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov v súlade so základnými princípmi inklúzie. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení svojej všeobecnej pohybovej výkonnosti, pri akceptovaní vlastných pohybových kompetencií a ich limitov. Aktivity vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb realizované prostredníctvom vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova, ako aj každodenné školské pohybové aktivity, kurzové formy výučby a výchovná činnosť v rámci školského klubu detí, sa realizujú v rámci konceptu aktívnej školy.

Dôležitým poslaním vzdelávacej oblasti je vytváranie pozitívneho vzťahu žiakov k pravidelnej pohybovej a športovej činnosti ako nevyhnutného základu aktívneho využívania voľného času. Jedným z hlavných cieľov vzdelávacej oblasti je pochopiť význam pohybu ako esenciálnej súčasti každodenného života a jeho vplyv na duševné a telesné zdravie. Pohybovú aktivitu by mali žiaci vnímať ako primárnu možnosť trávenia voľného času. Pre začlenenie pohybovej aktivity do každodenného života je nevyhnutné rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti v rôznych oblastiach pohybových, tanečných a športových aktivít, ktoré následne budú vytvárať priestor pre rozvoj celkovej pohybovej gramotnosti. Súčasne by žiaci mali mať predstavu o svojich vlastných pohybových kompetenciách, mali by v rámci telesnej a športovej výchovy dostať príležitosť spoznávať zákonitosti fungovania ľudského tela. Tie je možné odhaľovať pravidelným monitorovaním telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti, ktoré poskytne žiakom príležitosť získať informácie o vlastných pohybových možnostiach. Súčasťou vzdelávacej oblasti je aj získavanie základných vedomostí a zručností pre zvládanie situácií ohrozenia bezpečnosti, zdravia a života v rámci praktických účelových cvičení.

Komponenty vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb vychádzajú z jej charakteristiky a jej cieľov
Základné komponenty sú: - Zdravie a životný štýl

- Pohybové kompetencie
- Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- Šport a pohybová aktivita
- Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva

Ciele vzdelávacej oblasti

1. Vytvoriť pozitívny vzťah k pohybovej aktivite a športu,
2. rozvíjať pohybovú gramotnosť,
3. porozumieť vplyvu pohybu na telesné a duševné zdravie,
4. vnímať pohybovú aktivitu ako možnosť trávenia voľného času,
5. chápať význam diagnostiky ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti vo vzťahu ku zdraviu,
6. rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti pohybovými a športovými aktivitami,
7. získať vedomosti a zručnosti potrebné pre ochranu života a zdravia v krízových situáciách.

Vzdelávacie štandardy vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb pre 1. cyklus

Hlavným cieľom 1. cyklu je, aby žiaci chápali význam pohybu pre svoje zdravie a vnímali pohyb ako každodennú súčasť svojho života. Žiaci by mali poznať a zlepšovať úroveň svojej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Očakáva sa, že v 1. cykle budú mať žiaci nadobudnuté základné pohybové zručnosti, ktoré budú predpokladom pre rozvoj pohybovej gramotnosti. Žiaci budú chápať význam fair-play v športe a budú sa snažiť dodržiavať dohodnuté pravidlá v realizovaných pohybových a športových hrách, ktoré podporia ich zmysel pre kolektívnosť a spolupatričnosť. Dôležitou súčasťou je i pochopenie ochrany svojho života a zdravia ako i života a zdravia iných ľudí vo svojom okolí.

Ciele vzdelávania pre 1. ročník

- Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu,
- ovládať základné pohybové zručnosti,
- dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier,
- oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Zdravie a životný štýl

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

- pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie,
- identifikovať aspoň tri zdravu prospešné potraviny,

Obsahový štandard

- zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočink v dennom režime,

hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad,

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

- dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti,

Obsahový štandard

- poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, koordinácia pohybov,

Pohybové kompetencie

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely,

- využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou,

- využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách,

Obsahový štandard

základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, na značky, čiara, priestor, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore,

lokomočné zručnosti – bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta,

gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, trampolínka),

Šport a pohybová aktivita

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

- rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti,

Obsahový štandard

-základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod.)

Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva

Výkonový štandard

Žiak vie/dokáže:

- poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,

rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva,

Obsahový štandard

kolektívne aktivity (organizované prechádzky na určené miesta, účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti),

význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane rodičov, rovesníkov, spolupráca v skupine, seba

- ochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností