

Učebné osnovy – TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA

Názov predmetu	Telesná a športová výchova			
Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb			
Stupeň vzdelania	ISCED 1			
Dátum poslednej zmeny	10. 9. 2018			
UO vypracovali	Mgr. Rastislav Bobocký, Mgr. Renáta Trpíšková, Mgr. Denisa Schindlerová			
Časová dotácia				
Ročník	prvý	druhý	tretí	štvrtý
Časový rozsah výučby / týž.	2	2	2	2
Časový rozsah výučby / roč.	66	66	66	66

Charakteristika vyučovacieho predmetu

VŠ predmetu Telesná a športová výchova, 2015, str. 2

Ciele učebného predmetu

VŠ predmetu Telesná a športová výchova, 2015, str. 3

Vzdelávací štandard

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

Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky. Odporúčaná časová dotácia:

- *základné pohybové zručnosti 30 % (20 hodín),*
- *manipulačné, prípravné a športové hry 30 % (20 hodín),*
- *hudobno-pohybové a tanečné činnosti 15 % (10 hodín),*
- *psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia 10 % (6 hodín)*
- *aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti 15 % (10 hodín).*

Telesná a športová výchova 1. ročník				
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počty hodín	Prierezové témy
<u>Základné pohybové zručnosti</u>	BOZ, základné povely poradové cvičenia, meranie váženie, pohybové hry na rozvoj lokomócie.	pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe	20	OZO
	Poradové cvičenia, rad, zástup, kruh, polkruh jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív	používať základné povely a útvary poradových cvičení a správne na ne reagovať pohybom,		
	Cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy, činnosti v priestore, ihrisko, čiara. Nástup na značky.	vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním, pomenovať základ. pohybové zručnosti		
	Bežecká abeceda, beh rýchly, vytrvalostný, akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru	zvládnuť techniku behu a poznať pojmy štart, cieľ, dráha, pravidlá, súťaž		
	Rozvoj rýchlosti, hod loptičkou, skok z miesta. Pohybové aktivity zamerané na relaxáciu, dýchanie a uvoľnenie tela.	zvládnuť techniku skoku do diaľky z miesta a hodu tenisovou loptičkou		
	Cvičenia základ. gymnastiky - spevňovacie, odrazové, rotačné okolo rôznych osí tela (prevaly, obraty, kotúle) Jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním a vydupávaním a hraním na	pomenovať a vykonať základ. polohy tela a jeho častí. Vie zladiť pohyby chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom a zvukovým signálom, hudbou.	20	OSR
	Stojka na lopatkách, prípravné športové hra zamerané na futbal, basketbal	zvládnuť techniku základ. akrobatických cvičení, uplatniť manipuláciu s náčiním v prípravnej športovej hre		
	Cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, prekážkové dráhy. Rytmizované pohyby s využitím hudby.	zvládnuť techniku základ. akrobatických cvičení. Vykonať ukážku rytmických cvičení		
	Cvičenie na rozvoj obratnosti a rovnováhy, cvičenie s využitím náradia, šplh na tyči.	vykonať jednoduché strečingové cvičenia		

			ENV
	Cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.)	zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov,	
	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	vykonať ukážku z úpolových cvičení	
	Beh na 30 m, hod kriketovou loptičkou, slalom s loptou, hod na cieľ, prekážkový beh, pohybová hra.	zvládnuť techniku behu a hodu, zvládnuť techniku skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou, bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore, zvládnuť techniku behu, vykonať jednoduché strečingové cvičenia	
	Skok z miesta, skok do diaľky, hod loptičkou, cvičenie reakcie na signál, loptové hry.		
Príprava na ľahkoatletické preteky, disciplíny, povely, organizácia, výber. Strečingové cvičenia.			
Manipulačné, prípravné	Základné pojmy - pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, ihrisko, bránka, kôš, hracie náčinie -	charakterizovať zákl. pojmy súvisiace s hrami	ENV

a športové hry	lopta, hokejka ...		20	OZO
	Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym náčiním a inými pomôckami. Florbal Relaxačné cvičenia a hry	vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich. Postupne uvoľniť svalstvo končatín i celého tela		
	prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal	uplatniť manipuláciu s náčiním v prípravnej športovej hre		OSR
	pohybové hry zamerané na rozvoj kondičných schopností. Florbal	herné činnosti jednotlivca v loptových hrách		
	Koordinačné cvičenia vo dvojiciach, kondičné cvičenia s loptami,	zvládnuť techniku manipulácie s náčiním		
	Štafetové hry, šplh na tyči. Florbal			
	Hod loptou, loptové herné činnosti.	zvládnuť techniku manipulácie s loptou, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá		
	Zákl. pojmy: gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling	pozná názvy herných činností realizovaných vo výučbe.		
	Loptová hra - prehadzovaná, pravidlá hry, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play.	aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca.		
	Prípravné činnosti na rozvoj rýchlosti, spracovanie lopty, streľba, podávanie lopty, hry. Pohybové cvičenia zamerané na koncentráciu a pozornosť.	zvládnuť herné činnosti jednotlivca pri hre s loptou		
	Prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal.	zvládnuť techniku manipulácie s loptou, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá		
	Základné herné činnosti jednotlivca, vedenie lopty, spracovanie, streľba - futbal. Strečingové cvičenia.			

Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Cvičenie so švihadlom. Cvičenia na rozlišovanie zmeny tempa a rytmu.	vymenovať zákl. pojmy rytmickej a modernej gymnastiky	10	OSR OZO RLK ENV
	Jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytleskavaním a vydupávaním a hraním na jednoduché nástroje.	Vie zladať pohyby chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom a zvukovým signálom, hudbou.		
	Rytmizované pohyby s využitím hudby.	Vykonať ukážku rytmických cvičení		
	Tanečná štylizovaná chôdza so zameraním na správne estetické držanie tela	tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe		
	Tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov	zladať pohyby tela s rytmom navodeným potleskom, hudbou		
	Tanec - ľudový, moderný tanečný krok prisuný, poskočný.	správne pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe		
	Tanečné kroky a motívy moderných tancov. Zumba	Vytvoriť krátke motívy z naučených tanečných krokov		
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Relaxačné cvičenia a hry	Postupne uvoľniť svalstvo končatín i celého tela	6	OSR OZO ENV
	Cvičenie na rozvoj obratnosti a rovnováhy	vykonať jednoduché strečingové cvičenia		
	Pohybové aktivity zamerané na relaxáciu, na nácvik správneho dýchania			
	cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť)	charakterizovať cvičenia z psychomotoriky		
	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	vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,		

	cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety)	aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,		
	psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, ...)			
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Zimné sezónne pohybové aktivity.	Vymenovať zákl. druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít.	7	OZO
	Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika, značky, chodník, otužovanie	vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej		
	Štafetový pretek s prenášaním drobných predmetov, zdolávanie terénnych nerovností	Vie ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe. Vie využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda) a aplikovať ich aj v bežnom živote		OSR
	Turistická vychádzka, zdolávanie terénnych nerovností, jednoduché naháňačky	prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti		ENV
	Jazda, hry a súťaže na kolobežke	vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej		DOV
Zdravie a zdravý životný štýl	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad;	<u>Žiak vie:</u> dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej	priebežne	OZO
	Zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v	identifikovať znaky zdravého životného štýlu,		RLK
				OSR

	dennom režime); Spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom; Zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoj, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela	rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa,		
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh; Príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)	Žiak sa chce individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov, Žiak vie podľa pulzovej frekvencie určiť mieru záťaže.	3 priebežne	OSR OZO

Telesná a športová výchova 2., 3., 4. ročník				
Tematický celok	Obsahový štandard	Výkonový štandard	Počty hodín	Prierezové témy
Základné pohybové zručnosti	BOZ, základné povely poradové cvičenia, meranie váženie, pohybové hry na rozvoj lokomócie.	pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe	20	OZO
	Poradové cvičenia, rad, zástup, kruh, polkruh jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív	používať základné povely a útvary poradových cvičení a správne na ne reagovať pohybom,		
	Úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením. Cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy, činnosti v priestore, ihrisko, čiara. Nástup na značky. Rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobný doprovodom	vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním, pomenovať zákl. pohybové zručnosti		
	Bežecká abeceda, beh rýchly, vytrvalostný, akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru	zvládnuť techniku behu a poznať pojmy štart, cieľ, dráha, pravidlá, súťaž		OSR
	Rozvoj rýchlosti, hod loptičkou, skok z miesta. Pohybové aktivity zamerané na relaxáciu, dýchanie a uvoľnenie tela.	zvládnuť techniku skoku do diaľky z miesta a hodu tenisovou loptičkou		
	Cvičenia zákl. gymnastiky - spevňovacie, odrazové, rotačné okolo rôznych osí tela (prevaly, obraty, kotúle, stoj na lopatkách) Jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním a vydupávaním a hraním na	pomenovať a vykonať zákl. polohy tela a jeho častí. Vie zladať pohyby chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom a zvukovým signálom, hudbou.		
	Cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, prekážkové dráhy. Rytmizované pohyby s využitím hudby.	zvládnuť techniku zákl. akrobatických cvičení. Vykonať ukážku rytmických cvičení		

	Cvičenie na rozvoj obratnosti a rovnováhy, cvičenie s využitím náradia, šplh na tyči.	vykonať jednoduché strečingové cvičenia		ENV
	Cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.)	zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov,		
	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	vykonať ukážku z úpolových cvičení		
	Beh na 30 m, hod kriketovou loptičkou, slalom s loptou, hod na cieľ, prekážkový beh, pohybová hra.	zvládnuť techniku behu a hodu, zvládnuť techniku skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou, bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore, zvládnuť techniku behu, vykonať jednoduché strečingové cvičenia		
	Skok z miesta, skok do diaľky, hod loptičkou, cvičenie reakcie na signál, loptové hry.			
Manipulačné, prípravné a športové hry	Základné pojmy - pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útok- útočník, obrana- obranca- obranná činnosť ihrisko, bránka, kôš, hracie náčinie - lopta, hokejka ...	charakterizovať zákl. pojmy súvisiace s hrami	20	ENV
	Hry so zameraním na manipuláciu s rôznym náčiním a inými pomôckami. Relaxačné cvičenia a hry	vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich. Postupne uvoľniť svalstvo končatín i celého tela		OZO

	prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal	uplatniť manipuláciu s náčiním v prípravnej športovej hre		OSR
	pohybové hry zamerané na rozvoj kondičných schopností.	herné činnosti jednotlivca v loptových hrách		
	Koordinačné cvičenia vo dvojiciach, kondičné cvičenia s loptami,	zvládnuť techniku manipulácie s náčiním		
	Štafetové hry, šplh na tyči.			
	Hod loptou, loptové herné činnosti.	zvládnuť techniku manipulácie s loptou, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá		
	Zákl. pojmy: gól, bod, prihrávka, hod, strel'ba, dribling	pozná názvy herných činností realizovaných vo výučbe.		
	Loptová hra - prehadzovaná, pravidlá hry, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play.	aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca.		
	Prípravné činnosti na rozvoj rýchlosti, spracovanie lopty, strel'ba, podávanie lopty, hry. Pohybové cvičenia zamerané na koncentráciu a pozornosť.	zvládnuť herné činnosti jednotlivca pri hre s loptou		
	Prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal.	zvládnuť techniku manipulácie s loptou, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá		
		Základné herné činnosti jednotlivca, vedenie lopty, spracovanie, strel'ba - futbal. Strečingové cvičenia.		
Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Cvičenie so švihadlom. Cvičenia na rozlišovanie zmeny tempa a rytmu.	vymenovať zákl. pojmy rytmickej a modernej gymnastiky	10	OSR OZO
	Jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním a vydupávaním a hraním na jednoduché nástroje.	Vie zladať pohyby chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom a zvukovým signálom, hudbou.		
	Rytmizované pohyby s využitím hudby.	Vykonať ukážku rytmických cvičení		
	Tanečná štylizovaná chôdza so zameraním na správne estetické držanie tela	tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe		
	Tanečné kroky a motívy regionálnych	zladiť pohyby tela s rytmom navodeným		

	ľudových tancov	potleskom, hudbou		ENV
	Tanec - ľudový, moderný tanečný krok príslušný, poskočný.	správne pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe		
	Tanečné kroky a motívy moderných tancov. Zumba Tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách	Vytvoriť krátke motívy z naučených tanečných krokov Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou		
Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Relaxačné cvičenia a hry	Postupne uvoľniť svalstvo končatín i celého tela	8	OSR
	Cvičenie na rozvoj obratnosti a rovnováhy	vykonať jednoduché strečingové cvičenia		
	Relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a Hry, vyklepávanie, vytriasanie			
	cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť) cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva	charakterizovať cvičenia z psychomotoriky vykonať jednoduché strečingové cvičenia		
	rozvoj rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r.(balansovanie na fit lopte	vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam,		
	cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety)	aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách,		
	psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, ...)			
Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Zimné sezónne pohybové aktivity.	Vymenovať zákl. druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít.		OZO
	Chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika,	vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej		

	značky, chodník, otužovanie		5	OSR
	Štafetový pretek s prenášaním drobných predmetov, zdolávanie terénnych nerovností	Vie ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe. Vie využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda) a aplikovať ich aj v bežnom živote		
	Turistická vychádzka, zdolávanie terénnych nerovností, jednoduché naháňačky	prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti		
	Jazda, hry a súťaže na kolobežke	vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej		
Zdravie a zdravý životný štýl	Hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad; 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); Spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom; 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	Žiak vie: dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti identifikovať znaky zdravého životného štýlu, rozlišovať zdravú a nezdravú stravu rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa,		OZO RLK OSR
	Negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka	Žiak vie rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka.		
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh;	Žiak sa chce individuálne zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov,	3	OSR

	Príčiny zmien poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov) Poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť	Žiak vie podľa pulzovej frekvencie určiť mieru záťaže. Vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný ,motorický a funkčný vývin		OZO
--	--	--	--	-----