

Učebné osnovy

TELESNÁ a ŠPORTOVÁ VÝCHOVA v 1. ročníku základnej školy

Výchovno-vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:

sú v súlade s cieľmi a obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet telesná a športová výchova, schváleného ako súčasť ŠVP pre prvý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/1758:1-10A0.

Rozsah vyučovania predmetu:

2 VH týždenne - 66 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť *Zdravie a pohyb*

1. Zdravie a zdravý životný štýl priebežne

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 hygieničnosť úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad .

Organizácia cvičenia, pomoc 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.

2. Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť 4 VH

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, hod plnou loptou, beh k méтам, ľah – sed za 30 sekúnd, 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.

3. Športové činnosti pohybového režimu 62 VH

Základné pohybové zručnosti 20 VH

Základné povely, poradová príprava, rôzne spôsoby rozcvičenia, základné lokomócie – chôdza, beh, skok, hod, lezenie, plazenie, akrobacia

Manipulačné, prípravné a športové hry 18 VH

Základné pojmy, pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, pravidlá hry, hracie náčinie, pohybové hry na rozvoj kondičných, koordinačných a hybridných schopností, prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis, pravidlá fair-play

Hudobno – pohybové a tanečné činnosti10 VH

Rytmická gymnastika, moderná gymnastika, tanec, základy rytmiky a tanca, tanečná a pohybová improvizácia, cvičenia s náčiním, cvičenia s vytlieskávaním, vydupávaním, hrou na telo, cvičenia na správne a estetické držanie tela, tanečné kroky a motívy ľudových a moderných tancov, aerobik, zumba, imitačné pohyby na motívy zvierat, športovcov, činností človeka, pantomíma

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry.....9 VH

Relaxačné cvičenia a hry, cvičenia na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva, dýchacie cvičenia, nácvik správneho dýchania, strečingové cvičenia, kompenzačné cvičenia, cvičenia na rozvoj ohybnosti a pohyblivosti, rozvoj rovnovážových schopností, statická a dynamická rovnováha, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, slackline, balansovanie s predmetmi, psychomotorické cvičenia a hry s neštandardným náčiním – balóny, štipce, noviny

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti 5 VH

Pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe, korčuľovanie in-line a na ľade, chôdza a jej rôzne druhy, turistika, pohyb a pobyt v prírode v každom ročnom období a počasí, zásady a význam otužovania, jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli.

Realizácia pohybových a športových aktivít ako náhrada za jednu hodinu z voliteľných (disponibilných) hodín :

V školskom klube detí v trvaní 33 hodín za rok v trvaní 25 min – telovýchovná oblasť výchovy
Na prestávkach počas vyučovania cez 3. prestávku 2 x týždenne v trvaní 10 min – relaxačné cvičenia a hry

Použité prierezové témy:

Environmentálna výchova, Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra, Dopravná výchova, Ochrana života a zdravia.