

## Učebné osnovy

### TELESNÁ a ŠPORTOVÁ VÝCHOVA v 4. 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 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.

#### 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, 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.

### **3. Športové činnosti pohybového režimu ..... 62 VH**

#### **TC Základné pohybové zručnosti ..... 20 VH**

Základné povely, poradová príprava, rôzne spôsoby rozcvičenia, základné lokomócie – chôdza, beh, skok, hod, lezenie, plazenie, akrobacia, rad, dvojrad, zástup, kruh, cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy na účelnú organizáciu činností v priestore.

Úloha rozcvičenia – prevencia pred zranením, rôzne spôsoby rozcvičenia – bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom.

Bežecká abeceda – beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru.

Hod loptičkou, hod plnou loptou.

Skok do diaľky znožmo z miesta, pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha.

Cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové a rotačné, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho – prevaly, obraty, kotúle, stojky.

Cvičenie a manipulácia s náčiním a náradím a pomôckami – lopta, stuha, overbal, švihadlo, lano, bosu lopty.

Cvičenie na náradí – lavičky, rebriny, debna, preliezky, rôzne prekážkové dráhy, preskoky a skoky na švihadle, trampolína.

Úpolové cvičenia – odpory, pretláčanie, preťahovanie.

#### **TC Manipulačné, prípravné a športové hry ..... 20 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, pohybové hry na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností gymnastického, atletického a plaveckého charakteru.

Herné činnosti v útoku – útočník, herné činnosti v obrane – obranca, útočná a obranná činnosť, pojmy ihrisko, hracia plocha, stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie – lopta, pálka, hokejka, gól, bod, prihrávka, hod, strelba, dribling.

Hry na manipuláciu s rôznym tradičným a netradičným náradím, pravidlá hier – ich význam a sankcie za porušenie pravidiel hry, pravidlá fair-play.

### **TC Hudobno – pohybové a tanečné činnosti .....9 VH**

Rytmická gymnastika, moderná gymnastika, tanec – ľudový a moderný, tanečný krok, tanečný motív a väzba, pohybová skladba, základy rytmiky a tanca, tanečná a pohybová improvizácia, cvičenia s náčiním – lopta, švihadlo, obruč, 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.

### **TC Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry. .... 8 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 rovnováhových schopností, statická a dynamická rovnováha, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, slackline, balansovanie s predmetmi, psychomotorické cvičenia a hry s neštandardným náčiním – balóny, štipce, noviny.

### **TC Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti.....5 VH**

Pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe, chôdza a jej rôzne druhy, turistika – turistický chodník, turistická značka, mapa, 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:**

Osobnostný a sociálny rozvoj, Výchova k manželstvu a rodičovstvu, Enviromentálna výchova, Mediálna výchova, Regionálna výchova a ľudová kultúra, Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke, Ochrana života a zdravia.