

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
 Názov školského vzdelávacieho programu: **Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov**
 Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

Vzdelávacia oblasť	Zdravie a pohyb
Vyučovací predmet	Telesná a športová výchova
Škola	Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
Názov školského vzdelávacieho programu	Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
Stupeň vzdelania	1. stupeň ZŠ (primárne vzdelanie)
Vzdelávací cyklus	prvý cyklus
Časový rozsah výučby	1. ročník 66 hodín ročne – 2 hodiny týždenne 2. ročník 66 hodín ročne – 2 hodiny týždenne 3. ročník 66 hodín ročne – 2 hodiny týždenne
Forma štúdia	denná
Vyučovací jazyk	slovenský
Učebné zdroje	1.ročník:
	2.ročník:
	3.ročník:
Vypracoval:	Mgr. Matúš Kozub

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

Charakteristika vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb:

Vzdelávacia oblasť **Zdravie a pohyb** je zameraná na všestranný rozvoj pohybových schopností a zručností žiakov, čím sa podporuje ich celkový telesný a duševný rozvoj. Jej cieľom je viesť žiakov k pozitívnemu vzťahu k pohybovým aktivitám a k osvojeniu si základných zdravotných návykov, ktoré sú predpokladom zdravého životného štýlu. V rámci oblasti sa rozvíja aj povedomie o význame pravidelného pohybu, správnej výživy, hygieny a bezpečného správania pri pohybových činnostiach. Zdravie a pohyb prispieva k budovaniu zodpovedného prístupu žiakov k vlastnému zdraviu a vytvára základy pre aktívny spôsob života.

Hlavný cieľ:

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:

1. Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu.
2. Ovládať základné pohybové zručnosti.
3. Dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier.
4. Oznamovať ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni.
5. Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

<i>Učebné osnovy pre 1. vzdelávací cyklus</i> ZDRAVIE A POHYB <i>Telesná a športová výchova</i>			
Komponent 1: ZDRAVIE A ŽIVOTNÝ ŠTÝL			
	1. ročník	2. ročník	3. ročník
Výkonový štandard	➤ Popísať vlastnými slovami dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie (ako sa cítim keď som zdravý/chorý) ➤ S pomocou učiteľa Identifikovať zdravé a nezdravé potraviny ➤ Rozumie dôležitosti nosenia úboru z hygienických dôvodov. ➤ S pomocou učiteľa vie predviesť správne držanie tela, ➤ Vie zopakovať dve cvičenia pre podporu správneho držania tela podľa pokynov a ukážky učiteľa.	➤ Popísať starostlivosť o svoje zdravie (pohyb, oblečenie, hygiena, pomoc) ➤ Vytriediť zdravé a nezdravé potraviny ➤ Využíva a vie popísať dôvod prezliekania sa a umývania, sprchovania sa po športovej činnosti. ➤ S pomocou učiteľa vie rozlíšiť správne a nesprávne držanie tela. ➤ Vie samostatne predviesť 2 cvičenia pre podporu správneho držania tela.	➤ Rozdiely medzi správnou a nesprávnou starostlivosťou o svoje zdravie (dôsledky nesprávneho životného štýlu: choroby, hygiena) ➤ Vymenovať aspoň 3 zdravé a nezdravé potraviny a vysvetliť vlastnými slovami dôsledky vplyvu nezdravých potravín na organizmus človeka. ➤ Dôsledne dodržiavať hygienické pravidlá. ➤ Vie predviesť správne držanie tela v rôznych polohách. ➤ Vie predviesť a popísať aspoň 2 cvičenia pre podporu správneho držania tela, ➤ Vie vysvetliť vlastnými slovami príčiny chybného držania tela.
Obsahový štandard	➤ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime, ➤ hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, ➤ organizácia cvičenia, ➤ zásady správneho držania tela,	➤ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime, ➤ hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad, ➤ organizácia cvičenia, pomoc pri cvičení,	➤ zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime, ➤ hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad, ➤ organizácia cvičenia, pomoc pri cvičení, ➤ zásady správneho držania tela, správne držanie

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

	správne držanie tela v stojí, v sede, v ľahu,	➤ zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stojí, v sede, v ľahu,	tela v stojí, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela.
Počet hodín	7	7	7
	Metakognícia	Metakognitívne poznanie	Dokáže pomenovať základné zásady zdravého pohybu (pitný režim, hygiena, odpočinok) a uvedomiť si, ako sa cíti jeho telo pred a po pohybovej aktivite.
		Metakognitívna regulácia	Dokáže povedať, čo robí pre svoje zdravie počas pohybu a určiť, čo by mal zmeniť (napr. pitie vody, oddych, tempo pohybu).
	Charakter	Morálne vedomie: dokáže rozpoznať, že starostlivosť o zdravie je správne správanie voči sebe a ostatným Túžba po poznaní: prejavuje záujem o to, ako pohyb ovplyvňuje jeho zdravie a telo. Statočnosť: dokáže prekonať nechut' k pohybu a zapojiť sa aj do náročnejších aktivít. Odolnosť: dokáže zvládať únavu pri pohybe a pokračovať primeraným tempom. Úcta k druhým: rešpektuje spolužiakov pri pohybových aktivitách a ich individuálne schopnosti. Spravodlivosť: dodržiava základné pravidlá zdravia (pitný režim, hygiena) bez zvyhodňovania seba. Líderstvo: dokáže povzbudiť spolužiakov k zdravému správaniu (pitný režim, hygiena, zapojenie sa do pohybovej aktivity)	

Komponent 2: Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť			
	1. ročník	2. ročník	3. ročník
Výkonový štandard	➤ S pomocou učiteľa vedieť popísať zmysel a význam testovania žiakov podľa danej testovacej batérie, ➤ Zúčastniť sa testovania pohybovej výkonnosti, ➤ Aktívne sa zúčastňovať cvičení, z dôvodu dosiahnutia zlepšovania pohybových schopností, výkonnosti, ➤ Pozná aspoň 1 pohybovú hru na rozvoj pohybových schopností.	➤ Rozumie významu testovania žiakov, aktívne sa ich zúčastňuje, ➤ Rozumie pravidelnosti zúčastňovania sa cvičení z dôvodu zlepšovania pohybových schopností a pohybovej výkonnosti, ➤ Pozná vonkajšie prejavy únavy pri telesnom zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky) ➤ Rozumie pravidlám pohybových hier, ➤ Vie vysvetliť pravidlá a priebeh 1 pohybovej hry,	➤ Dosiahnuť zlepšenie výkonu aspoň v jednom cvičení danej testovacej batérie, ➤ S pomocou učiteľa vie identifikovať vlastné individuálne dispozície pre dosiahnutie výkonu v cvičeniach testovacej batérie, pohybových hrách, ➤ Vysvetliť význam pohybu, ktorý je potrebný pre rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, ➤ Vie vymenovať 2 fyziologické prejavy tela pri pohybovej aktivite (potenie, dýchanie, farba pokožky) ➤ Vie popísať vonkajšie prejavy únavy pri telesnom zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky) ➤ Vie vysvetliť pravidlá, priebeh 2 pohybových hier a riadiť pohybovú hru. ➤ Vie vymenovať pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, pohybové hry, štafety, súťaže a podobne) ➤ Predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Obsahový štandard	➤ Meranie pohybovej zdatnosti podľa batérie MOBAK ➤ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, súťaže, prekážkové dráhy),	➤ Meranie pohybovej zdatnosti, ➤ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy),	➤ Meranie pohybovej zdatnosti podľa testovacej batérie MOBAK, ➤ poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, koordinácia

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

	➤ 👤👤👤📱	➤ význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností. 👤👤👤📱	pohybov, ➤ pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností (cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy), ➤ význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností. 👤👤👤📱
Počet hodín	20	20	20
	Metakognícia	Metakognitívne poznanie	Dokáže opísať, v čom je silnejší alebo slabší (sila, rýchlosť, vytrvalosť) a chápe, že tréning zlepšuje výkon.
		Metakognitívna regulácia	Dokáže určiť, kedy je unavený a prispôbiť tempo alebo intenzitu pohybu svojim možnostiam.
	Charakter	Morálne vedomie: uvedomuje si význam poctivého prístupu k pohybu a tréningu. Túžba po poznaní: prejavuje záujem o zlepšenie svojej kondície a výkonnosť. Statočnosť: nevzdáva sa pri náročných cvičeniach. Odolnosť: dokáže zvládať fyzickú záťaž a postupne ju zvyšovať. Úcta k druhým: Rešpektuje rozdielnú kondíciu a výkonnosť spolužiakov. Spravodlivosť: prijíma pravidlá tréningu a hry bez podvádžania. Líderstvo: motivuje spolužiakov k pohybu a snahe sa zlepšovať.	

Komponent 3: Pohybové kompetencie			
	1. ročník	2. ročník	3. ročník
Výkonový štandard	➤ Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely, ➤ Využívať základnú techniku behu, skoku a hod loptičkou, ➤ Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách, ➤ Ukázať aspoň dve úpolové cvičenia, ➤ Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre, ➤ Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, ➤ Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít, ➤ Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych podmienkach.	➤ Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely, ➤ Využívať základnú techniku behu, skoku a hod loptičkou, ➤ Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách, ➤ Ukázať aspoň dve úpolové cvičenia, ➤ Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre, ➤ Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, ➤ Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít, ➤ Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych podmienkach.	➤ Správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely, ➤ Využívať základnú techniku behu, skoku a hod loptičkou, ➤ Využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách, ➤ Ukázať aspoň dve úpolové cvičenia, ➤ Využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre, ➤ Zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, ➤ Uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít, ➤ Bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych podmienkach.
Obsahový štandard	➤ Poradové cvičenia a hry ako prostriedok účelnej organizácie činností v priestore, ➤ Zúčastniť sa poradových	➤ Poradové cvičenia a hry ako prostriedok účelnej organizácie činností v priestore, ➤ Vedieť vykonať podľa pokynov	➤ Vedieť pomenovať a vykonať základné poradové útvary a základné polohy tela, ➤ Vykonať základné polohy tela a jeho častí

	cvičení, a vedieť reagovať a vykonať základné postoje, obraty, rad, zástup, polkruh, kruh, jednotliviec, dvojica, trojica... ➤ Zopakovať ukážku behu podľa ukážky učiteľa, ➤ Využívať štarty z rôznych polôh a beh so zmenami smeru v pohybových hrách, ➤ Zopakovať ukážku skoku do diaľky znožmo podľa ukážky učiteľa ➤ Zopakovať hod loptičkou do diaľky podľa ukážky učiteľa, ➤ Vedieť predviesť po ukážke učiteľa základné gymnastické cvičenia, (základné polohy a postoje, prevaly, obraty, kolíska, ľah vznesmo,) ➤ Chôdza po lavičke, ➤ Cvičenia prípravných úpolov (preťahy, pretlaky) ➤ Pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s náčiním: - lopta – hody loptou jednotliviec, vo dvojici, - krátka tyč – podľa učiteľa zopakovať jednotlivé cvičenia (rozcvičenie)	učiteľa rôzne stoj, drep, kľak, ľah, ➤ Vedieť pomenovať a vykonať základné poradové útvary a polohy tela podľa pokynov učiteľa, ➤ Zopakovať a poznať cvičenia bežeckej abecedy, ➤ Vedieť rozdiely medzi behom rýchlym a vytrvalostným, ➤ Vedieť čo je to beh akceleračný, ➤ Vedieť správnu techniku skoku do diaľky z miesta znožmo, ➤ Vedieť vykonať stojku na lopatkách, kotúl vpred, kotúl vzad po ukážke učiteľa, ➤ Cvičenia na náradí – chôdza a obraty na lavičke, skok na debnu a z debny, ➤ Úpolové cvičenia – prípravné úpoly preťahy, pretlaky a odpory, ➤ Manipulácia so švihadlom, obručou, ➤ Rytmicke správne zladať pohyb tela s hudobným rytmom, ➤ Základy aerobiku, ➤ Turistika – vedieť vymenovať potrebnú výbavu na turistiku, odev, obuv + ďalšia výbava ➤ Vedieť popísať zásady bezpečnosti pri pohybe v teréne, ➤ Zvládnuť turistiku v ľahšom kopcovitom teréne. (polden) ➤ Sezónne činnosti: - Leto: Kolobežka (zvládnuť bezpečnú jazdu na kolobežke a poznať pravidlá bezpečnej cestnej premávky,	v správnej technike, ➤ Vedieť predviesť správnu techniku behu, ➤ Poznať rozdiel medzi rýchlym, vytrvalostným a akceleračným behom, ➤ Poznať a vykonať ukážku atletickej abecedy, ➤ Vykonať hod loptičkou podľa ukážky učiteľa, správnu technikou, ➤ Hod plnou loptou obojruč, podľa ukážky učiteľa, ➤ Predviesť cvičenie na náradí (lavička, rebrina, mostík) podľa pokynov učiteľa, ➤ Predviesť jednoduchú gymnastickú zostavu s využitím kotúl'ov (vpred, vzad, do roznoženia a podobne), stojky na lopatkách, ľah vznesmo a váhy predklonmo, ➤ Prípravné úpoly – úpolové hry, (vedieť vymenovať aspoň tri úpolové športy, ➤ Zopakovať manipuláciu s vybraným náčiním (švihadlo, lopta, lano) podľa ukážky učiteľa, ➤ Využiť manipuláciu s náčiním vo vybranej pohybovej hre (hádzanie, chytanie, streľba), ➤ Využiť manipuláciu s náčiním vo vybranej športovej hre (vedenie lopty, streľba). ➤ Pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným/netradičným náčiním
--	---	--	---

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121

Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov

Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

	- Švihadlo – podľa ukážky učiteľa zopakovať preskok znožmo, ➤ Cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti – zopakovať pohyby tela podľa ukážky učiteľa, ➤ Turistika – poznať potrebnú výbavu potrebnú na turistiku, odev, obuv, ďalšia výbava ➤ Poznať zásady bezpečnosti pri pohybe v teréne, ➤ Zvládnuť turistiku v ľahkom rovinatom teréne. ➤ Sezónne činnosti: -leto: bicyklovanie (zvládnuť bezpečnú jazdu na bicykli a poznať pravidlá bezpečnej cestnej premávky, -zima: sánkované, zásady bezpečnosti na svahu. 🏂 🍷 🍷 🍷	➤ Zima: sánkované, zásady bezpečnosti na svahu. 🏂 🍷 🍷 🍷	a pomôckami. ➤ Tanečnými prvkami/ cvičeniami aerobiku improvizovať na hudobný motív, ➤ Predviesť ukážku bicyklovania, kolobežkovania, korčuľovania, skateboardingu, prípadne iného sezónneho športu, ➤ Zvládnuť turistiku v stredne náročnom kopcovitom teréne (celý deň) ➤ Vedieť popísať zásady bezpečnosti, ➤ Vedieť ukázať pomoc ranenému v rôznych podmienkach. 🏂 🍷 🍷 🍷
Počet hodín	17	17	17
	Metakognícia	Metakognitívne poznanie Metakognitívna regulácia	Dokáže pomenovať, ktoré pohybové úlohy sú pre neho ľahšie/ťažšie a vie, že správna technika zlepšuje výkon. Dokáže si všimnúť chybu v pohybe a pokúsiť sa ju opraviť alebo zlepšiť svoje prevedenie.
	Charakter	Morálne vedomie: Uvedomuje si, že správna technika je súčasťou poctivého učenia sa. Túžba po poznaní: prejavuje snahu učiť sa nové pohybové zručnosti. Statočnosť: Nebojí sa skúšať nové alebo ťažšie pohyby. Odolnosť: Opakovane trénuje pohyb, napriek tomu, že mu ho hneď nejde správne vykonať. Úcta k druhým: rešpektuje pokyny učiteľa pri učení nových pohybov, taktiež rešpektuje názory spolužiakov s cieľom napraviť chyby v zle vykonanom pohybe.	

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

		Spravodlivosť: Dodržiava rovnaké pravidlá učenia sa, zásady fair play. Líderstvo: Pomáha spolužiakom pri nácviku pohybov.
--	--	--

Komponent 4: Šport a pohybová aktivita			
	1. ročník	2. ročník	3. ročník
Výkonový štandard	➤ Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti ➤ Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach ➤ Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov. 🌐 🍌 🍌 🍌	➤ Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti ➤ Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach ➤ Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov. ➤ Zhodnotiť svoj výkon a aktivitu počas pohybovej alebo športovej aktivity. 🍌 🍌 🍌 🌐	➤ Rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti ➤ Uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach ➤ Identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov. ➤ Zhodnotiť svoj výkon a aktivitu počas pohybovej alebo športovej aktivity. 🍌 🍌 🍌 🌐
Obsahový štandard	➤ Poznať základné pravidla vybraných športových hier, ➤ Rešpektovať pravidlá vybraných športových a pohybových hier, ➤ Čo znamená fair play, poznať pravidlá poctivej hry, ➤ Poznať zásady bezpečnosti pri cvičení, športových a pohybových hrách, ➤ Poznať pojem olympiáda, olympionik, aspoň 2 športy	➤ Dodržiavať základné pravidlá vybraných športových hier (po upozornení učiteľom). ➤ Identifikovať, ak niekto nedodržiava pravidlá športových hier. ➤ Rešpektovať súperov pri hre športových hier. ➤ Vysvetliť dôležitosť dodržiavania pravidiel fair play. ➤ Dodržiavať pravidlá fair play. ➤ Poznať olympijské symboly (znak,	➤ Chápať výhru a prehru pri hre športových hier. ➤ Prijímať výhru a prehru pri hre športových hier. ➤ identifikovať dôsledky a sankcie nedodržiavania pravidiel fair play. ➤ Vysvetliť dôsledky a sankcie v prípade nedodržania pravidiel fair play. ➤ Vymenovať aspoň troch slovenských olympionikov/ 1 zahraničného olympionika

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

	letnej a zimnej olympiády, 😊😊😊	hymna, oheň, farby, heslo). ➤ Vymenovať aspoň jeden olympijský symbol ➤ Identifikovať najznámejších slovenských olympionikov. 😊😊😊	➤ Vlastnými slovami vyjadriť olympijské motto. ➤ Vedieť kedy a kde sa koná najbližšia olympiáda. 😊😊😊
Počet hodín	16	16	16
	Metakognícia	Metakognitívne poznanie	Dokáže pomenovať pravidlá hry a svoje obľúbené pohybové aktivity a vysvetliť prečo ho bavia.
		Metakognitívna regulácia	Dokáže sa zapojiť do hry, sledovať jej priebeh a prispôsobiť svoje správanie v tíme.
	Charakter	Morálne vedomie: uvedomuje si význam fair play v hre. Túžba po poznaní: zaujíma sa o pravidlá hier a športov. Statočnosť: zvláda prehru aj výhru bez negatívnych reakcií. Odolnosť: dokáže pokračovať v hre aj po neúspechu. Úcta k druhým: rešpektuje spoluhráčov aj súperov. Spravodlivosť: Dodržiava pravidlá hry a neobchádza ich. Líderstvo: Podporuje tím a povzbudzuje spoluhráčov.	

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
 Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
 Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

Komponent 5 : Ochrana a bezpečnosť zdravia obyvateľstva			
	1. Ročník		2. Ročník
			3. Ročník
	➤ Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života 🧐🧐🧐 ➤ Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy a nácvik privolania pomoci. 🧐🧐🧐 ➤ Základné pravidlá cestnej premávky, 🧐🧐🧐		➤ Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce bezpečnosť, zdravie a život obyvateľstva. 🧐🧐🧐 ➤ Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách. 🧐🧐🧐
Počet hodín	6		6
	Metakognícia	Metakognitívne poznanie	Dokáže pomenovať základné pravidlá bezpečnosti pri pohybe a uvedomuje si riziká úrazov.
		Metakognitívna regulácia	Dokáže rozpoznať nebezpečnú situáciu a upraviť svoje správanie tak, aby sa vyhol úrazu.
	Charakter	Morálne vedomie: uvedomuje si zodpovednosť za vlastnú bezpečnosť. Túžba po poznaní: prejavuje záujem prehĺbiť si poznatky o pravidlách bezpečnosti pri pohybe, o pravidlách cestnej premávky a pravidlách pri pohybe v situáciách ohrozujúcich zdravie a život obyvateľstva. Statočnosť: dokáže upozorniť na nebezpečnú situáciu. Odolnosť: zachováva pokoj a kontrolu v simulovaných mimoriadnych situáciách. Úcta k druhým: dbá na bezpečnosť spolužiakov. Spravodlivosť: dodržiava bezpečnostné pravidlá rovnako pre seba aj ostatných.	

		Líderstvo: Upozorňuje ostatných na dodržiavanie zásad bezpečnosti.
--	--	---

Prierezové gramotnosti:

Vizuálna gramotnosť

1. Porozumieť vizuálnym informáciám a pohybovým ukážkam.
2. Využívať vizuálne podnety na učenie a zlepšovanie pohybu.
3. Rozlišovať správne a nesprávne prevedenie pohybov na základe ukážky.
4. Vnímať a interpretovať jednoduché vizuálne symboly a schémy v pohybových aktivitách.

Občianska gramotnosť

1. Dodržiavať pravidlá hier a pohybových aktivít.
2. Rešpektovať spolužiakov, učiteľa a pravidlá fair play.
3. Spolupracovať v skupine a prispievať k spoločnému cieľu.
4. Prejavovať zodpovedné správanie voči sebe aj ostatným počas pohybových aktivít.

Mediálna gramotnosť

1. Rozlišovať základné informácie o pohybe a športe v médiách.
2. Kriticky vnímať informácie z mediálneho prostredia.
3. Bezpečne využívať digitálne zdroje pri pohybových aktivitách.
4. Uvedomovať si vplyv médií na pohybové správanie.

Interkultúrna gramotnosť

1. Rešpektovať a oceňovať rozmanitosť medzi žiakmi.
2. Vnímať rôzne kultúrne a pohybové tradície.
3. Spolupracovať so všetkými spolužiakmi bez rozdielu.

4. Odmietat' diskriminačné správanie.

Environmentálna gramotnosť 🌿

1. Vnímať význam pohybu v prírode pre zdravie.
2. Správať sa ohľaduplne k prírode počas aktivít.
3. Dodržiavať zásady čistoty a ochrany prostredia.
4. Rešpektovať prírodné prostredie pri pohybe vonku.

Sociálna a emocionálna gramotnosť



1. prejavovať emocionálnu odolnosť, empatiu a sebauvedomenie,
2. rozvíjať schopnosť spolupracovať, efektívne komunikovať a riešiť konflikty,
3. bezpečným spôsobom prejavovať a regulovať svoje emócie, prejavovať porozumenie a pomáhať iným pri prežívaní ich emócií s prihliadnutím na uvedenie si vlastných kapacít,
4. plánovať svoju krátkodobú a dlhodobú budúcnosť v súlade so svojím potenciálom rozvíjať sa, potrebami a hranicami, prijímať zodpovedné rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú životné smerovanie jednotlivca a jeho blízkeho okolia,
5. vnímať vlastné (emocionálne) prežívanie ako rovnocenné s prežívaním iných,
6. asertívne ale ohľaduplne obhajovať a dosahovať svoje ciele v komunikácii,
7. efektívne spolupracovať v homogénnych ako aj rozmanitých tímoch, predchádzať konfliktom, reálne konflikty riešiť nenásilnými spôsobmi,
8. definovať vlastné hodnoty vo vzťahoch a konať zodpovedne rešpektujúc práva a slobody iných,
9. utvárať svoju osobnú integritu a identitu vo vzťahu k hodnotovým princípom, aj k témam intimity a sexuality,
10. analyzovať riziká a príležitosti a prijímať zodpovedné rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú osobný život, vzťahy a zdravie,
11. rozlišovať rôzne druhy vzťahov, rôzne prejavy správania v nich, utvárať ich a s rešpektom k sebe a iným v nich fungovať.

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

Vysvetlivky:

Vizuálna gramotnosť 

Občianska gramotnosť  

Mediálna gramotnosť 

Interkultúrna gramotnosť 

Environmentálna gramotnosť 

Sociálna a emocionálna gramotnosť   

Hodnotenie predmetu

Hodnotenie predmetu Telesná a športová výchova (ďalej „TSV“) je v súlade s MP č. 22/2011 na hodnotenie a klasifikáciu č.:20113121/12824:4921 zo dňa 01. mája 2011 a § 55 zákona č. 245/2008 Z.z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Vyučovací predmet TSV bude v prvom cykle (1. – 3 ročník ZŠ) hodnotený § 55 ods. 1, ods. 2 písm. a), ods. 3 písm. a), ods. 6 a ods. 10 uvedeného zákona klasifikáciou (známkou).

Vo výchovno-vzdelávacom procese sa bude uskutočňovať priebežné a súhrnné hodnotenie:

- **priebežné hodnotenie** sa uskutočňuje pri hodnotení čiastkových výsledkov a prejavov žiaka na vyučovacích hodinách a má hlavne motivačný charakter; učiteľ zohľadňuje vekové a individuálne osobitosti žiaka a prihliada na jeho momentálnu psychickú i fyzickú disponovanosť,
- **súhrnné hodnotenie žiaka** sa uskutočňuje na konci prvého polroka a druhého polroka v školskom roku a má čo najobjektívnejšie zhodnotiť úroveň jeho vedomostí, zručností a návykov v danom vyučovacom predmete za príslušné klasifikačné obdobie.

Hodnotenie v oblasti Zdravie a pohyb sa zameriava na rozvoj fyzických zručností, pohybových schopností, zdravého životného štýlu a pozitívneho vzťahu k telesnej aktivite. Cieľom je podporiť u žiakov dlhodobý záujem o aktívny a zdravý životný štýl.

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

Pri hodnotení sa prihliada na vek, individuálne pohybové predpoklady, zdravotný stav a individuálne potreby žiaka. Hodnotí sa najmä individuálny pokrok, aktivita a snaha žiaka, úroveň osvojenia pohybových zručností, dodržiavanie pravidiel, zásad bezpečnosti a hygieny a schopnosť využívať získané vedomosti a zručnosti v pohybových činnostiach.

Motivácia predpokladá vzbudenie vnútornej motivácii pre učenie, ktorej základ tvoria:

- zaujímavý obsah – rôzne aktivity, zmeny činností, učivo zaujímavé atraktívne, zmysluplné,
- možnosť výberu – žiak má možnosť výberu aktivity alebo jej formy,
- kooperácia – podporovanie spontánnej spolupráce žiakov v skupinách.

PRIEBEŽNÉ HODNOTENIE

Priebežné hodnotenie sa uskutočňuje počas školského roka formou klasifikácie, slovného hodnotenia alebo ich kombinácie. Slúži najmä na poskytovanie spätnej väzby, motiváciu žiaka a sledovanie jeho individuálneho pokroku.

Pri priebežnom hodnotení sa zohľadňuje:

- úroveň a rozvoj pohybových zručností a schopností,
- individuálny pokrok a snaha žiaka,
- aktivita a zapojenie do pohybových činností,
- dodržiavanie pravidiel a zásad bezpečnosti,
- spolupráca a správanie pri pohybových hrách a činnostiach,
- základné vedomosti súvisiace so zdravím, pohybom a bezpečnosťou,

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

- pripravenosť na vyučovanie a nosenie vhodného a čistého športového úboru a športovej obuvi.

Športový výkon sa posudzuje primerane veku a individuálnym možnostiam žiaka. Pri hodnotení sa neporovnáva iba výkon žiaka s výkonom ostatných žiakov, ale predovšetkým jeho pokrok vo vzťahu k vlastným možnostiam.

SÚHRNNÉ HODNOTENIE

Súhrnné hodnotenie sa vykonáva za prvý polrok a druhý polrok školského roka. V predmete Telesná a športová výchova sa súhrnne hodnotí klasifikáciou podľa klasifikačných stupňov 1 – 5.

Súhrnná známka vyjadruje celkovú úroveň dosiahnutia vzdelávacích cieľov a zohľadňuje výsledky priebežného hodnotenia počas príslušného hodnotiaceho obdobia. Neurčuje sa iba na základe jednotlivých športových výkonov alebo testov.

KRITÉRIA HODNOTENIA

Pri určovaní klasifikačného stupňa sa primerane zohľadňuje najmä:

1. **Pohybové zručnosti a schopnosti** – zvládnutie základných pohybových činností a primerané využívanie pohybových zručností.
2. **Individuálny pokrok** – zlepšovanie výkonu a rozvoj pohybových schopností vzhľadom na individuálne možnosti žiaka.
3. **Aktivita a snaha** – aktívne zapájanie sa do vyučovania, športových súťaží, ochota vykonávať pohybové činnosti a prekonávať vlastné možnosti.
4. **Vedomosti** – primerané poznatky o pohybe, zdraví, hygiene, bezpečnosti a pravidlách pohybových hier a činností.
5. **Bezpečnosť a pravidlá** – dodržiavanie pokynov učiteľa, pravidiel hier, zásad bezpečného správania a hygieny.

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

6. **Pripravenosť na vyučovanie** – vhodný a čistý športový úbor a športová obuv a pripravenosť na pohybovú činnosť.
7. **Spolupráca a správanie** – rešpektovanie spolužiakov, spolupráca, férovosť a primerané správanie pri pohybových činnostiach.

Pri hodnotení žiaka so zdravotným znevýhodnením alebo inými individuálnymi potrebami sa uvedené kritériá uplatňujú primerane jeho zdravotnému stavu, možnostiam a odporúčaniam odborných zamestnancov.

OSLOBODENIE OD PREDMETU

Žiak, ktorý je v **plnom rozsahu oslobodený od vzdelávania sa vo vyučovacom predmete Telesná a športová výchova**, na základe lekárskeho potvrdenia sa z predmetu nehodnotí klasifikačným stupňom. Na vysvedčení a v katalógovom liste sa uvádza „**oslobodený/oslobodená**“ v súlade s § 55 školského zákona č. 245/2008. z. z. Pri oslobodení žiaka iba od časti vyučovacieho predmetu sa pri jeho hodnotení prihliada na zdravotný stav a rozsah činností, ktoré môže vykonávať na základe lekárskeho potvrdenia.

KLASIFIKAČNÁ STUPNICA

- 1- Výborný:** Žiak dosahuje vzdelávacie ciele na veľmi dobrej úrovni, pohybové zručnosti zvláda primerane svojim možnostiam, je aktívny, snaživý, dodržiava pravidlá, bezpečnosť a hygieny a preukazuje výrazný individuálny pokrok.
- 2- Chválitebný:** Žiak dosahuje vzdelávacie ciele na dobrej úrovni, väčšinu pohybových zručností zvláda správne, aktívne sa zapája a primerane svojim možnostiam sa zlepšuje. Menšie nedostatky dokáže po upozornení odstrániť.
- 3- Dobrý:** Žiak dosahuje základnú úroveň vzdelávacích cieľov, pohybové zručnosti zvláda s čiastočnými nedostatkami, jeho aktivita a snaha sú premenlivé a potrebuje častejšiu pomoc alebo usmernenie.

Základná škola s materskou školou, Holumnica č. 121
Názov školského vzdelávacieho programu: Radosť z učenia je tajomstvom veľkých úspechov
Učebné osnovy – 1. cyklus – Vzdelávacia oblasť – Zdravie a pohyb

- 4- Dostatočný:** Žiak dosahuje vzdelávacie ciele iba na základnej úrovni, pohybové zručnosti zvláda s výraznejšími nedostatkami, do činností sa zapája s menšou mierou aktivity a často potrebuje pomoc a individuálne usmernenie.
- 5- Nedostatočný:** Žiak ani pri primeranej pomoci a podpore nedosahuje požadovanú úroveň vzdelávacích cieľov, neosvojuje si základné pohybové zručnosti a vedomosti alebo dlhodobo neprejavuje potrebnú mieru aktivity a snahy.

V Holumnici, dňa: 26. augusta 2026

Spracoval/a: Mgr. Matúš Kozub

Prerokované na pedagogickej rade dňa:	26.08.2026	Podpis:
Platnosť učebných osnov od:	01.09.2026	
Vedúca MZ:	Mgr. Ivana Kocúreková	
Riaditeľka ZŠ s MŠ Holumnica:	PaedDr. Beata Oravcová	
Pečiatka:		