**ZŠ Dravce, Dravce 97, 05314**

**Učebné osnovy**

|  |  |
| --- | --- |
| Vzdelávacia oblasť | **UMENIE A KULTÚRA** |
| Názov predmetu | **TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA** |
| Škola | **Základná škola Dravce** |
| Názov ŠVP | **Štátny vzdelávací program pre I. stupeň základnej školy** |
| Názov iŠkVP | **Školský vzdelávací program pre I. stupeň základnej školy** |
| Stupeň vzdelania | **Primárne vzdelanie - ISCED 1** |
| Dĺžka štúdia | **4 roky** |
| Vyučovací jazyk | **Slovenský** |
| Forma štúdia | **Denná**  |
| Iné | **Štátna škola** |
| **Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom ŠVP pre príslušný vzdelávací predmet.** Posilnenie časovej dotácie o 1 vyučovaciu hodinu vo vyučovacom predmete telesná a športová výchova bude meniť kvalitu výkonu. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Časový rozvrh výučby predmetu** | **2. ročník** |
| **Štátny vzdelávací program** | 2 hod./ týž. |
| **Školský vzdelávací program** | 1 hod./týž. |
| **Spolu** | 3 hod./týž |
| **Spolu za rok ŠVP/ŠkVP** | **66/33** hod./rok |

**Prerokované v MZ dňa: ............................. Podpis vedúcej MZ:............................**

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

|  |
| --- |
| **CHARAKTERISTIKA PREDMETU** |

Zameranie telesnej a športovej výchovy v 2. ročníku je dominantne upriamené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná a športová výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj dôležitú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. Svojím zameraním má telesná a športová výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov 2. ročníka. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému formovaniu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

Za nevyhnutnú súčasť sa považuje aj realizácia kurzu plávania- základného plaveckého výcviku. Spôsob jeho realizácie sa ponecháva na školu a podmienky, ktoré na tieto aktivity v danej lokalite sú.

 Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantne na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie. Svojím zameraním má telesná výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

 Telesná výchova je predmet, ktorý vytvára priestor pre uvedomenie si pohybu a potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie. Do obsahu telesnej výchovy patria aj piesne, riekanky, vyčítanky a podobne, ktoré zvyšujú príťažlivosť vyučovacích hodín.

|  |
| --- |
| CIEĽ PREDMETU |

Ciele telesnej výchovy v 2. ročníku vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov.

*Hlavným cieľom* telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.

*Všeobecné ciele* vzdelávacej oblasti :

* stimulovať reč a myslenie počas telovýchovných činností,
* podporovať procesy sebapoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,
* podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,
* formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, športu,
* kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
* vytvárať podmienky pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti,
* podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,
* uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti.

***Cie****ľ* ***zameraný na osobnostný rozvoj:***

Mať vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach a pohybovou činnosťou prispievať k optimálnemu stupňu rozvoja osobnosti ako celku i po stránke kognitívnej, emocionálnej, sociálnej, morálnej.

***Cie****ľ* ***zameraný na zdravie:***

Vnímať zdravie a pohybovú aktivitu ako jeho nevyhnutnú súčasť pri formovaní vlastného zdravého životného štýlu a jeho uplatňovaní v každodennom živote. Formovať osobnú zodpovednosť za vlastné zdravie. ***Cie****ľ* ***zameraný na motoriku:*** Mať osvojené elementárne pohybové zručnosti a vytvorené pohybové návyky súvisiace so základnými lokomóciami, mať optimálne primerane veku rozvinuté pohybové schopnosti, preukazovať elementárne vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu pri realizácii pohybových činností. ***Cie****ľ* ***zameraný na postoje:***  Prejavovať záujem o pohybové činnosti, prezentovať pozitívny vzťah k ich pravidelnej realizácii, aplikovať ich v každodennom živote.

***Všeobecné ciele vzdelávacej oblasti sú:***

- stimulovať reč a myslenie počas telovýchovných činností,

- podporovať procesy sebapoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,

- podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,

- formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, športu,

- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,

- vytvárať podmienky pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti,

- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,

- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti.

*Hlavným cieľom telesnej výchovy* v 2. ročníku je pozitívna stimulácia vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.

***Kompetencie absolventa 2. ročníka z telesnej výchovy sú:***

- má vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni prostredníctvom poznatkov z realizovaných pohybových aktivít, aktuálnych skúseností a športových záujmov,

- dokáže v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair - play, je tolerantný k súperom pri súťažiach, vie kooperovať v skupine, akceptuje práva a povinnosti účastníkov hry, súťaže a svojim správaním prispieva k nerušenému priebehu športovej akcie,

- má osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z telesnej výchovy, vie ich aplikovať a tvorivo rozpracovať v pohybových aktivitách v škole i vo voľnom čase,

- má na veku primeranej úrovni rozvinuté pohybové schopnosti, ktoré vytvárajú predpoklad pre optimálnu zdravotne orientovanú zdatnosť,

- dokáže v každodennom živote uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany vlastného zdravia,

- pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáže svoje zdravie upevňovať prostredníctvom každodenného pohybu.

***Špecifikácia kompetencií, ktoré si má žiak rozvíjať v kontexte s kľúčovými kompetenciami a ich prepojenie so vzdelávacou oblasťou a učebným predmetom***

1. Komunikácia v materinskom jazyku a v cudzích jazykoch:

- vyjadrovať sa veku primeranou športovou terminológiou,

- vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity súvisiace s realizovanými pohybovými aktivitami,

- interaktívne a kreatívne reagovať na otázky súvisiace so športovou činnosťou,

- dokázať komunikovať o aktuálnych športových udalostiach v škole, obci, regióne ale i významných športových súťažiach a sviatkoch (OH, MS, ME ap.).

2. Matematická kompetencia a základné, kompetencie v oblasti vedy a techniky:

- pri rozvoji matematických modelov myslenia využívať vyjadrovanie telom a pohybom,

- rozvíjať priestorové myslenie prostredníctvom pohybových aktivít,

- rozvíjať logické myslenie prostredníctvom taktických úloh v pohybových činnostiach,

- využívať poznatky o tele človeka, jeho pohyboch a účinkoch.

3. Digitálna kompetencia:

- využívať informačné technológie na vyhľadávanie potrebných informácií súvisiacich so športovými aktivitami.

4. Naučiť sa učiť:

- aktívne využívať informácie zo školskej telesnej výchovy vo voľnom čase

- mať záujem (byť motivovaný) o ďalšie vzdelávanie sa v oblasti športu.

5. Spoločenské a občianske kompetencie:

- vytvoriť si vlastnú identitu (nájsť si svoje miesto) pri aktívnej športovej činnosti – svojej účasti na nej v rámci skupiny, tímu ap.,

- vedieť rešpektovať práva i povinnosti (svoje i iných) pri realizovaných športových aktivitách,

- vedieť kooperovať pri športových aktivitách,

- byť tolerantný pri iných názoroch na riešenie aktuálneho problému súvisiaceho so športovou aktivitou a zároveň asertívny pri nastoľovaní svojich požiadaviek a formulovaní svojich názorov.

6. Iniciatívnosť a podnikavosť:

- vedieť s kamarátmi realizovať aj vo voľnom čase naučené pohybové hry a športové aktivity v rôznom prostredí

- byť iniciatívny pri aplikácii pohybových činností do svojho vlastného denného režimu

7. Kultúrne povedomie a vyjadrovanie:

- mať motorickú gramotnosť (ako výsledok pohybového vzdelávania), ktorá je súčasťou kultúrnej gramotnosti človeka.

|  |
| --- |
| VZDELÁVACÍ ŠTANDARD |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Obsahový štandard** | **Výkonový štandard** |
| **Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti** | • zásady bezpečného a účelného pohybu v telovýchovných objektoch • základy správnej techniky behov, skokov, hodu loptičkou • základy správnej techniky gymnastických cvičení • o význame základných lokomočných a nelokomočných pohybov, bežecká abeceda, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou • kotúle – vpred, vzad, stojka na lopatkách, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku a trampolínke, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia | **Žiak má vedieť:** • Správne pomenovať základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia realizované vo výučbe.• Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.• Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.• Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.• Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.• Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním. • Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).• Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.• Ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách. |
| **Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry** | • pravidlá realizovaných hier, správna technika základných herných činností jednotlivca realizovaných hier • význam jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností • význam hier pre zábavu i zdravie, hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním • pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných) • pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických, atletických, plaveckých ap.) • prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal, tenis | **Žiak má vedieť:** • Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.• Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.• Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.• Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním.• Ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe.• Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase). |
| **Kreatívne a estetické pohybové činnosti** | • význam pohybovej kultúry(správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností – akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav)• tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách • rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov • pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr.zvierat, športovcov, činností človeka) • pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy • tanečná improvizácia na základne naučených tanečných krokov, motívov, väzieb | **Žiak má vedieť:** • Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe.• Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe.• Zladiť pohyby, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou.• Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných a dramatických hrách, no i pri iných pohybových činnostiach.• Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.• Ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách• Poznať jednoduché testy na posudzovanie svojej flexibility, držania tela, dýchania. |
| **Psychomotorické cvičenia a hry** | • o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin • o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu • o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách • koordinačné cvičenia a hry • relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry • aktivity zamerané na rozvoj dýchania • naťahovacie (strečingové) cvičenia • cvičenia na rozvoj flexibility | **Žiak má vedieť:** • Ukázať správne základné polohy tela a primerane svojim schopnostiam vykonávať psychomotorické cvičenia v rôznych obmenách.• Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu a hry.• Poznať jednoduché testy na posudzovanie svojej flexibility, držania tela, dýchania. |
| **Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti** | • význam otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých období • hygiena, pravidlá pohybu a bezpečnosti pri realizácii plávania a aktivít v prírode • technika základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode • cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode • skoky do vody z rôznych polôh • nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu • chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu • jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli • korčuľovanie – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach | **Žiak má vedieť:** •Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.• Ukázať správne technické predvedenie elementárnychpohybových zručností vo výučbe realizovaných sezónnych pohybových činností v rôznych obmenách.• Uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach ap. v škole i vo voľnom čase. |

*Predmetové kompetencie a ich väzba vzdelávania predmetu telesná výchova na jednotlivé vzdelávacie oblasti*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vzdelávacia oblasť** | **Téma** | **Osvojenie kompetencie - Žiak** |
| **Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**  | Č.1 | Mať primerane veku a svojim schopnostiam osvojené základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín), poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie pohybových činností v priestore) a elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam pre život a šport.  |
| **Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry**  | Č.2 | Byť aktívny pri úlohách vyplývajúcich z pravidiel hry, prejavovať schopnosť spolupracovať, dodržiavať dohodnuté pravidlá, technicky správne manipulovať s náčiním a pohybovať sa s ním, odhadovať pohyb náčinia a prispôsobiť mu vlastný pohyb v rôznych situáciách a obmenách,prejavovať pozitívny postoj k herným činnostiam, uplatňovať zásady kultúrneho správania sa na športových podujatiach.  |
| **Kreatívne a estetické pohybové činnosti**  | Č.3 | Mať primerane veku rozvinuté základné senzorické, motorické (pohybové), intelektuálne, kultúrno –umelecké a tvorivé schopnosti, vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe prostredníctvom kultivovaného prirodzeného pohybu.  |
| **Psychomotorické cvičenia a hry**  | Č.4 | Mať primerane veku osvojené správne držanie a vnímanie svojho tela pri pohybových činnostiach, vedieť aplikovať širokú škálu cvičení zameraných na vnímanie vzájomného pôsobenia psychiky a pohybu, relaxáciu, dýchanie, flexibilitu ako základ sebapoznania, sebaakceptácie, dôvery vo vlastné sily  |
|  **Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**  | Č.5 | Mať primerane veku osvojené základné zručnosti z plávania, turistiky, korčuľovania, lyžovania, bicyklovania a i., vedieť ich primerane aplikovať v živote i športe  |
| **Prierezové témy** |
| Dopravná výchova  |  | - získať základné vedomosti, zručnosti a návyky  zamerané na bezpečné správanie sa v rôznych  dopravných situáciách  |
| Enviromentálna výchova  |  | - naučiť sa vnímať vzťahy medzi človekom a jeho  životným prostredím vo svojom okolí  |
| Ochrana života a zdravia  |  | - spolupracovať v skupine - vytvoriť nejaký produkt  |
| Mediálna výchova  |  | - osvojovanie mediálnych kompetencií  |
| Multikultúrna výchova  |  | - chápanie iných kultúr - rozvoj medziľudskej tolerancie  |
| Tvorba projektov a prezentačné zručnosti  |  | - používať informácie a pracovať s nimi  |

|  |
| --- |
| MEDZIPREDMETOVÉ VZŤAHY |

telesná výchova – slovenský jazyk - správne matematické vyjadrovanie číslic, odpovedí, riekanky, vyčítanky...

telesná výchova – prírodoveda - úlohy z reálneho života, prírody

telesná výchova – hudobná výchova - pieseň Jeden, dva,...počítanie, rytmika, dychové cvičenia

telesná výchova - matematika - rozcvička, počítanie bodov, cvikov

telesná výchova – anglický jazyk - počítanie predmetov, cvikov po anglicky

telesná výchova – vlastiveda...

|  |
| --- |
| POŽIADAVKY NA VÝSTUP |

Základné pohybové aktivity: - bežecká abeceda, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou, - kotúle – vpred, vzad, stojka na lopatkách, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku a trampolíne, výskoky a zoskoky z gymnastického náradia.

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry: primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky manipulovať s herným náčiním, poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.

Kreatívne a estetické pohybové činnosti: primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu pohybov v čase a priestore, poznať ich možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vnímať ich, poznať význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i športe.

Psychomotorické cvičenia a hry: primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia, poznať ich význam, možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia).

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti: základy elementárnych pohybových zručností súvisiace s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami ( turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním a i.), poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| KOMPETENCIE - *spôsobilosti podľa jednotlivých tém a druhov kompetencií* |
| **Téma** | **Základné vedomosti** | **Základné pojmy** | **Základné poznatky** | **Základné pohybové aktivity** |
| **Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**  | • primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať základné lokomócie (ako elementárne predpoklady pre zvládnutie základných atletických disciplín),• poradové cvičenia (ako predpoklady účelnej organizácie) • elementárne zručnosti z akrobacie (ako predpoklady pre zvládnutie základných gymnastických zručností), • poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe.  | chôdza, beh, hod, skok, lezenie, plazenie, šplhanie, rad, zástup, družstvo, skupina, čiara, priestor, základné povely poradovej prípravy, štart, cieľ, súťaž, gymnastické náradie (žinenka, mostík, trampolína, lavička, rebriny ap. – čo sa v objekte školy nachádza).  | - zásady bezpečného a účelného pohybu v telovýchovných objektoch, -základy správnej techniky behov, skokov, hodu loptičkou, - základy správnej techniky gymnastických cvičení, - o význame základných lokomočných a nelokomočných pohybov.  | - bežecká abeceda, - beh – rýchly, vytrvalostný, - skok do diaľky, - hod loptičkou, - kotúle – vpred, vzad, - stojka na lopatkách, - rovnovážne výdrže, - obraty, poskoky, skoky na pružnom mostíku a trampolíne - výskoky a zoskoky z gymnastického náradia.  |
| **Manipulačné, pohybové** **a prípravné športové hry**  | • primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky manipulovať s herným náčiním, • poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.  | pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper (protihráč), kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka ap.), gól, bod, prihrávka, streľba, vedenie lopty, držanie lopty, útok – útočník, útočná činnosť, obrana – obranca, obranná činnosť.  | - o pravidlách realizovaných hier, - o správnej technike základných herných činností jednotlivca realizovaných hier, - o význame jednotlivých hier na rozvoj určitých pohybových schopností alebo osvojovaných pohybových zručností, - o význame hier pre zábavu i zdravie.  | - hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním, - pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných) - pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných si elementárnych pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastických atletických a p.) -prípravné športové hry – zamerané na futbal, basketbal, hádzanú, volejbal  |
| **Kreatívne a estetické pohybové činnosti**  | • primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať cvičenia s dôrazom na presnú lokalizáciu pohybov v čase a priestore, • poznať ich možnosti aplikácie,• dokázať vyjadriť pohybom slovný, názorný i hudobný motív a vnímať ich, • poznať význam kultivovaného a estetického prejavu v živote i športe.  | rytmika, tanec – jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia.  | - o význame pohybovej kultúry (správneho pohybového prejavu) pri realizácii pohybových činností – akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav).  | - tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách, - rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov, - pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), - pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy, - tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov väzieb.  |
| **Psychomoto- rické cvičenia a hry**  | • primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia, • poznať ich význam, možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia).  | názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela  | - o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin, - o prejavoch a reakciách organizmu na pohybovú aktivitu, - o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách.  | - koordinačné cvičenia a hry, - relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry, - aktivity zamerané na rozvoj dýchania, - naťahovacie (strečingové) cvičenia, - cvičenia na rozvoj flexibility  |
| **Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**  | • základy elementárnych pohybových zručností súvisiace s realizovanými sezónnymi pohybovými činnosťami ( turistikou, korčuľovaním, lyžovaním, bicyklovaním a i.), • poznať ich možnosti aplikácie a vnímať ich význam v živote i športe  | turistika – jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, korčuľovanie -kolieskové korčule, korčule, sánkovanie, lyžovanie, lyže – zjazdové, bežecké, skokanské, zjazd, slalom, beh na lyžiach.  | - o význame otužovania sa, plávania, pobytu a pohybu v prírode v každom ročnom období pre zdravie s akcentom na špecifiká jednotlivých období, - o hygiene, pravidlách pohybu a bezpečnosti pri realizácii aktivít v prírode, - o technike základných pohybových zručností realizovaných aktivít v prírode.  | - cvičenia a hry zamerané na - chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu, - jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli, - korčuľovanie – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach - lyžovanie – základná manipulácia s lyžami a palicami, chôdza, obraty, výstupy, zjazdy, brzdenie jazdy, oblúky.  |

|  |
| --- |
| METÓDY A FORMY |

 Metódy a formy práce vyplývajú zo vzdelávacích a výchovných potrieb žiakov, z ich veku, pohlavia a životných skúseností. V 2. ročníku na hodine telesnej výchovy sa využívajú tieto metódy: * názorné – ukážka pohybu, demonštrovanie, odpozorovávanie,
* výkladové (slovné) – vysvetľovanie, rozhovor, prednáška, beseda,
* cvičení – komplexná, analyticko-syntetická, dĺžka cvičení,
* upevňovacie a prehlbovacie – opakovanie, skúšanie, hodnotenie,
* situačné – individuálne precvičovanie, uplatňovanie pohybov, modelovanie cvičení, hier.

V 2. ročníku na hodine telesnej výchovy sa využívajú tieto formy práce: * frontálne,
* skupinové,
* individuálne.

- telovýchovné chvíľky počas vyučovacích hodín (denne niekoľkokrát na všetkých predmetoch, keď učiteľ pozoruje u žiakov únavu resp. nekoncentrovanosť), - rekreačné využívanie prestávok (denne predovšetkým cez veľkú prestávku využívať možnosti školského dvora, voľných priestorov ap.)

|  |
| --- |
| UČEBNÉ ZDROJE |

Odborná literatúra – Sivák a kol.: Metodická príručka k TV na I. stupni, F. Sýkora a kol. Didaktika školskej TV, UO pre I. st. ZŠ, odborné a športové časopisy – Telesná výchova a šport, Komenský - náučné slovníky – kol. Malá encyklopédia TVaŠ, internetové stránky, didaktické prostriedky – CD prehrávač, magnetofón, dataprojektor, DVD prehrávač, počítač, internet, telocvičné náradie a náčinie- odborné publikácie k daným témam, - webové stránky s témou telesnej výchovy, - materiálno – technické a didaktické prostriedky, ktoré má naša škola k dispozícii, - príroda a osobitosti regiónu

|  |
| --- |
| HODNOTENIE PREDMETU |

Predmet Telesná výchova je neklasifikovaný, na vysvedčení a v katalógovom liste sa uvádza absolvoval /neabsolvoval. Kritéria a stratégie hodnotenia: Metodický pokyn MŠ SR č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy s platnosťou od 1.5.2011.Každodenné **sebahodnotenie** žiakov v rôznych formách: - sebahodnotenie pri výbere činnosti na základe vlastných možností a schopností, - sebahodnotenie počas činnosti: záverečné sebahodnotenie žiaka po ukončení činnosti, tematického celku i po dlhšom časovom období (hodnotiaci komunikatívny kruh, súvislé záverečné sebahodnotenie).

|  |
| --- |
| FINANČNÁ GRAMOTNOSŤ |
| 2. ročník |
| TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA |
| **TEMATICKÝ CELOK** | **Učivo** | **TÉMA** | **KOMPETENCIA/ Očakávania, že žiak je schopný:** |
| Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti | Jazda na kolobežke | 1. ČLOVEK VOSFÉRE PEŇAZÍ  | **ČIASTKOVÁ KOMPETENCIA 3:** Osvojiť si, čo znamená žiť hospodárne Úroveň č.1 Uviesť príklady hospodárneho zaobchádzania s vecami, hospodárneho správania sa vo svojom okolí (domácnosť, škola, obec) |
| Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti | Turistika | 1. ČLOVEK VO SFÉRE PEŇAZÍ | **ČIASTKOVÁ KOMPETENCIA 3:** Osvojiť si, čo znamená žiť hospodárne Úroveň č.1 Uviesť príklady hospodárneho zaobchádzania s vecami, hospodárneho správania sa vo svojom okolí (domácnosť, škola, obec) |

Použité zdroje FINANČNÁ GRAMOTNOSŤ - DODATOK KU ŠKOLSKÉMU VZDELÁVACIEMU PROGRAMU. Obsah. 2. ROČNÍK. FINANČNÁ GRAMOTNOSŤ 1.stupeň NÁRODNÝ ŠTANDARD FINANČNEJ GRAMOTNOSTI verzia 1.1 |