

UČEBNÉ OSNOVY - TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCH.

UČEBNÉ OSNOVY SÚ TOTOŽNÉ SO VZDELÁVACÍM ŠTANDARDOM ŠVP PRE DANÝ PREDMET

Pre 1. ročník - schválené MZ, dňa: 17.09.2015

Pre 2. ročník - schválené MZ, dňa: 28.09.2016

Pre 3. – 4. ročník - schválené MZ, dňa: 12.09.2017

Vypracovala: Alžbeta Kováčsová

Predmet: Telesná a športová výchova

UČEBNÉ OSNOVY Telesná a športová výchova - 1., 2., 3. a 4. ročník ZŠ

Školský rok: 2015/2016

Ročník: prvý

Počet vyučovacích hodín v školskom roku: 2 hodiny týždenne - 66 hodín ročne

Školský rok: 2016/2017

Ročník: druhý

Počet vyučovacích hodín v školskom roku: 2 hodiny týždenne - 66 hodín ročne

Školský rok: 2017/2018

Ročník: tretí

Počet vyučovacích hodín v školskom roku: 2 hodiny týždenne - 66 hodín ročne

Školský rok: 2018/2019

Ročník: štvrtý

Počet vyučovacích hodín v školskom roku: 2 hodiny týždenne - 66 hodín ročne

1. CHARAKTERISTIKA PREDMETU

Zameranie telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní 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 pohybových aktivít 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 mladšieho školského veku. 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. Vzdelávací štandard má tri základné časti: Zdravie a zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a 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 a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia pre základné pohybové zručnosti (30 %), manipulačné, prípravné a športové hry (30 %), hudobno-pohybové a tanečné činnosti (15 %), psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia (10 %) a aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (15 %). Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

2. CIELE PREDMETU

Žiaci:

- ✓ získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
- ✓ osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,

Predmet: Telesná a športová výchova

- ✓ majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
- ✓ nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
- ✓ uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
- ✓ majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- ✓ osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
- ✓ prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti
- ✓ chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti

Predmet: Telesná a športová výchova

UČEBNÉ OSNOVY SÚ TOTOŽNÉ SO VZDELÁVACÍM ŠTANDARDOM ŠVP PRE DANÝ PREDMET				
Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
24	Základné pohybové zručnosti	Športové činnosti pohybového režimu Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže: Pomenovať základné povelý a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe Používať základné povelý a správne na ne reagovať pohybom Pomenovať základné pohybové zručnosti Zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov Odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek. Meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení	základné povelý, postoje, obraty a pochodové útvary- pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, rad(dvojrad, 3-rad ap.) zástup (dvojstup, 3 - stup ap.), kruh, polkruh, jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív, na značky, čiara, priestor, ihrisko, cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore hod loptičkou, hod plnou loptou pojmy - štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami(lopta, stuha, krátka tyč, švihadlo, lano....) cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy) Odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, výdrž v zhybe, ľah-sed za 30 sek. Meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			pochopiť dôležitosť poskytnutia pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života vedieť vhodne zareagovať v prípade potreby poskytnutia prvej pomoci rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Porozumieť sebe a iným Uprednostňovať základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania vo svojom živote	

Predmet: Telesná a športová výchova

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
18	Manipulačné, prípravné a športové hry	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže: charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, zvládnuť techniku manipulácie s náčiním uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda)	základné pojmy -pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník -útok, útočná činnosť, obranca-obrana, obranná činnosť ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, páłka, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis,
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode Rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie Osvojiť si praktické zručnosti v sebaochrane	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Rešpektovať rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov Porozumieť sebe a iným Uprednostňovať priateľské vzťahy v triede i mimo nej Získať a uplatňovať základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií Osvojiť si, využívať a ďalej rozvíjať zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce	

Predmet: Telesná a športová výchova

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
7	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže: pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe vykonať ukážku rytmických cvičení zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách	tanec - ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba, rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka), tanečná improvizácia
	Hudobno-pohybové činnosti	Hudobno-pohybové hry, detské ľudové hry	Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže: uplatniť vhodný pohyb v hudobno-pohybových hrách so spevom, adekvátne reagovať na rytmus, metrum a tempo, pohybom adekvátne vyjadriť hudobno-výrazové prostriedky, ovládať tanečné prvky a pohyb v jednoduchých choreografiách, stvárníť riekanku či pieseň hudobno-dramatickými prostriedkami. vyjadriť dej, náladu, charakteristiku postáv príbehu rytmickými a melodickými nástrojmi alebo inými zdrojmi zvuku	hudobno-pohybové hry so spevom, tanečná chôdza, tanečný beh, pochod, prísunový krok dopredu, dozadu a do strán, pohyb, gesto, mimika, tieskanie, plieskanie, dupanie pomocný prostriedok perцепčných činností (počúvanie hudby) integrácia v predmete telesná a športová výchova (10)
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Regionálna výchova a ľudová kultúra			Rozvíjať svoju národnú a kultúrnu identitu Vytvárať si pozitívny vzťah k svojmu bydlisku, obci, regiónu a krajine Rozširovať a rozvíjať svoje znalosti o historických, kultúrnych a prírodných hodnotách svojho regiónu	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Optimálne usmerňovať vlastné správanie a prejavovanie emócií Uprednostňovať priateľské vzťahy v triede i mimo nej Nadobudnúť základné prezentačné zručnosti osvojené na základe postupného spoznania svojich predpokladov a uplatňovať ich pri prezentácii seba a svojej práci	

Predmet: Telesná a športová výchova

[illegible]

Predmet: Telesná a športová výchova

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
13	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 1. ročníka základnej školy vie/dokáže: vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase, bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti	základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe turistika - jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí.
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Environmentálna výchova			Rozpoznať hlavné charakteristiky rôznych druhov životného prostredia Poznať a vyberať konkrétne možnosti smerujúce k ochrane a zlepšeniu svojho životného prostredia Rozpoznať hlavné zmeny vo svojom okolí na základe pozorovania prírody Osvojiť základné pravidlá a zručnosti pre správanie sa v prírode s ohľadom na organizmy a ich životné prostredie Správať sa šetrne k prírodným zdrojom, uskomnil sa v spotrebe, ktorá zaťažuje životné prostredie	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode Rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie Osvojiť si praktické zručnosti v sebaochrane Pochopiť dôležitosť poskytnutia pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Regionálna výchova a ľudová kultúra			Vytvárať si pozitívny vzťah k svojmu bydlisku, obci, regiónu a krajine	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Dopravná výchova - výchova k bezpečnosti v cestnej premávke			pochopiť funkcie dopravy ako riadeného systému vymedzeného všeobecne záväznými právnymi predpismi na veku primeranej úrovni osvojiť si zásady, nadobudnúť spôsobilosti a praktické zručnosti bezpečného pohybu v cestnej premávke (chôdza, jazda na bicykli...) pochopiť význam technického stavu a údržby vozidiel pre bezpečnú jazdu v cestnej premávke uvedomiť si význam technických podmienok dopravy a zariadení ovplyvňujúcich bezpečnosť cestnej premávky	

4. VYUŽITIE DISPONIBILNÝCH HODÍN

Neboli pridané vyučovacie hodiny z ŠkVP.

5. FORMY A METÓDY

- skupinové, frontálne vyučovanie, individuálna forma
- metóda vysvetlenia, pozorovania, demonštrácia

6. UČEBNÉ ZDROJE

- športové náčinia a náradia
- detské hudobné nástroje
- vlastná zbierka pohybových hier

7. HODNOTENIE PREDMETU

Počas roka predmet TŠV klasifikujeme . Hodnotenie prebieha v súlade s príslušným metodickým pokynom Metodický pokyn č. 22 / 2011 – R.

3. OBSAH VZDELÁVANIA

Predmet: Telesná a športová výchova

Ročník: druhý - Počet vyučovacích hodín v školskom roku: 2 hodiny týždenne - 66 hodín ročne

UČEBNÉ OSNOVY SÚ TOTOŽNÉ SO VZDELÁVACÍM ŠTANDARDOM ŠVP PRE DANÝ PREDMET				
Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
21	Základné pohybové zručnosti	Športové činnosti Pohybového režimu	Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže: pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, pomenovať základné pohybové zručnosti, zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou	základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad (dvojrada, 3–rada ap.), zástup (dvojstup, 3–stup ap.) kruh, polkruh jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív na značky, čiara, priestor, ihrisko cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod. bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru hod loptičkou, hod plnou loptou skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy)
		Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin, odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,	poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť, meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Pochopiť dôležitosť poskytnutia pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života Vedieť vhodne zareagovať v prípade potreby poskytnutia prvej pomoci Osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode Rozvíjať svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť v prírodných podmienkach.	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Porozumieť sebe a iným Uprednostňovať základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania vo svojom živote	

Predmet: Telesná a športová výchova

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
18	Manipulačné, prípravné a športové hry	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže: charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda), zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe	základné pojmy - pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník - útok, útočná činnosť, obranca - obrana, obranná činnosť ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, páłka, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba, dribling hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode Rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie Osvojiť si praktické zručnosti v sebaochrane	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Rešpektovať rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov Získať a uplatňovať základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií Osvojiť si, využívať a ďalej rozvíjať zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce	

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
12	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže: vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, vykonať ukážku rytmických cvičení, zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív	základné pojmy a poznatky - rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika - náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč), rovnovážne výdrže - pózy, poskoky a skoky (nožnicový, čertík, kadetkový) rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka) tanečná improvizácia tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov, motívov, väzieb
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Rešpektovať rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov Získať a uplatňovať základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií Osvojiť si, využívať a ďalej rozvíjať zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie Osvojiť si praktické zručnosti v sebaochrane	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Multikultúrna výchova			Rešpektovať prirodzenú rozmanitosť spoločnosti Spoznávať rozličné tradičné aj nové kultúry a subkultúry Akceptovať kultúrnu rozmanitosť ako spoločenskú realitu	

Predmet: Telesná a športová výchova

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
8	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže: postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, opísať základné spôsoby dýchania, vykonať jednoduché strečingové cvičenia charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách	relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.) cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie) aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách naťahovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia cvičenia na rozvoj flexibility(ohybnosť, pohyblivosť) rozvoj rovno váhových 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 a pod.) balansovanie s predmetmi (žongľovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.) cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela - pohybových možností jeho jednotlivých častí cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety)
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Rozvíjať svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť v prírodných podmienkach Osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Výchova k manželstvu a rodičovstvu			Získať základné predpoklady pre zodpovedné rozhodnutia v oblasti medzi ľudských vzťahov	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Získať a uplatňovať základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií Optimálne usmerňovať vlastné správanie a prejavovanie emócií Uprednostňovať priateľské vzťahy v triede i mimo nej	

Predmet: Telesná a športová výchova

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
7	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 2. ročníka základnej školy vie/dokáže: vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase, bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej	základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe Informovať o možnostiach aplikácie korčuľovania (in-line a na ľade) - jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuliach chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika * jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Regionálna výchova a ľudová kultúra			Rozvíjať svoju národnú a kultúrnu identitu Vytvárať si pozitívny vzťah k svojmu bydlisku, obci, regiónu a krajine Rozširovať a rozvíjať svoje znalosti o historických, kultúrnych a prírodných hodnotách svojho regiónu	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Optimálne usmerňovať vlastné správanie a prejavovanie emócií Uprednostňovať priateľské vzťahy v triede i mimo nej Nadobudnúť základné prezentačné zručnosti osvojené na základe postupného spoznania svojich predpokladov a uplatňovať ich pri prezentácii seba a svojej práci	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Dopravná výchova - výchova k bezpečnosti v cestnej premávke			pochopiť funkcie dopravy ako riadeného systému vymedzeného všeobecne záväznými právnymi predpismi na veku primeranej úrovni osvojiť si zásady, nadobudnúť spôsobilosti a praktické zručnosti bezpečného pohybu v cestnej premávke (chôdza, jazda na bicykli...) pochopiť význam technického stavu a údržby vozidiel pre bezpečnú jazdu v cestnej premávke uvedomiť si význam technických podmienok dopravy a zariadení ovplyvňujúcich bezpečnosť cestnej premávky	

4. VYUŽITIE DISPONIBILNÝCH HODÍN

Neboli pridané vyučovacie hodiny z ŠkVP.

5. FORMY A METÓDY

- skupinové, frontálne vyučovanie, individuálna forma
- metóda vysvetlenia, pozorovania, demonštrácia

6. UČEBNÉ ZDROJE

- športové náčinia a náradia
- detské hudobné nástroje
- vlastná zbierka pohybových hier

7. HODNOTENIE PREDMETU

Počas roka predmet TŠV klasifikujeme . Hodnotenie prebieha v súlade s príslušným metodickým pokynom Metodický pokyn č. 22 / 2011 – R.

Predmet: Telesná a športová výchova

UČEBNÉ OSNOVY SÚ TOTOŽNÉ SO VZDELÁVACÍM ŠTANDARDOM ŠVP PRE DANÝ PREDMET				
Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
18	Základné pohybové zručnosti	Športové činnosti pohybového režimu Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže: pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, pomenovať základné pohybové zručnosti, zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin, odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne	základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary - pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad (dvojrad, 3-rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh jednotliviec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív na značky, čiara, priestor, ihrisko cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod. bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru hod loptičkou, hod plnou loptou skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť, meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Pochopiť dôležitosť poskytnutia pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života Vedieť vhodne zareagovať v prípade potreby poskytnutia prvej pomoci Osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode Rozvíjať svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť v prírodných podmienkach	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Porozumieť sebe a iným Uprednostňovať základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania vo svojom živote	

Predmet: Telesná a športová výchova

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
18	Manipulačné, prípravné a športové hry	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže: charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo v prípravnej športovej hre, využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda), zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe	základné pojmy - pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník - útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obránná činnosť ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, pálka, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode Rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie Osvojiť si praktické zručnosti v sebaochrane	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Rešpektovať rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov Získať a uplatňovať základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií Osvojiť si, využívať a ďalej rozvíjať zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce	

Predmet: Telesná a športová výchova

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
11	Hudobno- pohybové a tanečné činnosti	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže: pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, vykonať ukážku rytmických cvičení, zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách	základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč), rovnovážne výdrže – pózy, poskoky a skoky (nožnicový, čertík, kadetkový) tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov aerobik a iné formy cvičení s hudobným sprievodom rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Rešpektovať rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov Získať a uplatňovať základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií Osvojiť si, využívať a ďalej rozvíjať zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie Osvojiť si praktické zručnosti v sebaochrane	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Multikultúrna výchova			Rešpektovať prirodzenú rozmanitosť spoločnosti Spoznávať rozličné tradičné aj nové kultúry a subkultúry Akceptovať kultúrnu rozmanitosť ako spoločenskú realitu	

[illegible]

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
10	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 3. ročníka základnej školy vie/dokáže: vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase, bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej	základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika - jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí informovať o možnostiach aplikácie lyžovania
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Regionálna výchova a ľudová kultúra			Rozvíjať svoju národnú a kultúrnu identitu Vytvárať si pozitívny vzťah k svojmu bydlisku, obci, regiónu a krajine Rozširovať a rozvíjať svoje znalosti o historických, kultúrnych a prírodných hodnotách svojho regiónu	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Optimálne usmerňovať vlastné správanie a prejavovanie emócií Uprednostňovať priateľské vzťahy v triede i mimo nej Nadobudnúť základné prezentačné zručnosti osvojené na základe postupného spoznania svojich predpokladov a uplatňovať ich pri prezentácii seba a svojej práci	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Environmentálna výchova			Rešpektovať základné pravidlá pre správanie sa v prírode s ohľadom na organizmy a ich životné prostredie Rozpoznať a vyhodnotiť zmeny v prírode a vo svojom okolí Aktívne sa podieľať na eliminácii znečistenia životného prostredia	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Dopravná výchova - výchova k bezpečnosti v cestnej premávke			pochopiť funkcie dopravy ako riadeného systému vymedzeného všeobecne záväznými právnymi predpismi na veku primeranej úrovni osvojiť si zásady, nadobudnúť spôsobilosti a praktické zručnosti bezpečného pohybu v cestnej premávke (chôdza, jazda na bicykli...) pochopiť význam technického stavu a údržby vozidiel pre bezpečnú jazdu v cestnej premávke uvedomiť si význam technických podmienok dopravy a zariadení ovplyvňujúcich bezpečnosť cestnej premávky	

4. VYUŽITIE DISPONIBILNÝCH HODÍN

Neboli pridané vyučovacie hodiny z ŠkVP.

5. FORMY A METÓDY

- skupinové, frontálne vyučovanie, individuálna forma
- metóda vysvetlenia, pozorovania, demonštrácia

6. UČEBNÉ ZDROJE

- športové náčinia a náradia
- detské hudobné nástroje
- vlastná zbierka pohybových hier

7. HODNOTENIE PREDMETU

Počas roka predmet TŠV klasifikujeme . Hodnotenie prebieha v súlade s príslušným metodickým pokynom Metodický pokyn č. 22 / 2011 – R.

3. OBSAH VZDELÁVANIA

Predmet: Telesná a športová výchova

Ročník: štvrtý - Počet vyučovacích hodín v školskom roku: 2 hodiny týždenne - 66 hodín ročne

UČEBNÉ OSNOVY SÚ TOTOŽNÉ SO VZDELÁVČÍM ŠTANDARDOM ŠVP PRE DANÝ PREDMET				
Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
17	Základné pohybové zručnosti	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže: pomenovať základné povely a útvary poradových cvičení realizovaných vo výučbe, používať základné povely a správne na ne reagovať pohybom, vysvetliť význam a potrebu rozcvičenia pred vykonávaním pohybovej činnosti, pomenovať základné pohybové zručnosti, zvládnuť techniku behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou, pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov	základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary - pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad (dvojrad, 3-rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo, skupina, kolektív na značky, čiara, priestor, ihrisko cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod. bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru pojmy - štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha hod loptičkou, hod plnou loptou skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta, cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle) cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy) cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami - gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.) preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne úpolové cvičenia a hry zamerané na: odpory, pretláčanie, preťahovanie,
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Pochopiť dôležitosť poskytnutia pomoci iným v prípade ohrozenia zdravia a života Vedieť vhodne zareagovať v prípade potreby poskytnutia prvej pomoci Osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode Rozvíjať svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť v prírodných podmienkach	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Porozumieť sebe a iným Uprednostňovať základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania vo svojom živote	

Predmet: Telesná a športová výchova

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
16	Manipulačné, prípravné a športové hry	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže: charakterizovať základné pojmy súvisiace s hrami, pomenovať základné herné činnosti jednotlivca, vymenovať názvy hier realizovaných vo výučbe, aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich, zvládnuť techniku manipulácie s náčiním, uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo v prípravnej športovej hre, využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda), zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe	základné pojmy - pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník - útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, páłka, hokejka a pod.) gól, bod, prihrávka, hod, streľba hry so zameraním na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a s inými pomôckami pravidlá realizovaných hier, ich význam a sankcie za porušenie, pravidlá fair-play pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého)
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode Rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie Osvojiť si praktické zručnosti v sebaochrane	

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
11	Hudobno-pohybové a tanečné činnosti	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže: vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, vykonať ukážku rytmických cvičení, zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe, uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív	základné pojmy a poznatky - rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika - náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč), rovnovážne výdrže - pózy, poskoky a skoky (nožnicový, čertík, kadetkový) tanec - ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov aerobik a iné formy cvičení s hudobným sprievodom rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov imitačné 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
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Rešpektovať rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov Získať a uplatňovať základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií Osvojiť si, využívať a ďalej rozvíjať zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Rozpoznať nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie Osvojiť si praktické zručnosti v sebaochrane	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Multikultúrna výchova			Rešpektovať prirodzenú rozmanitosť spoločnosti Spoznávať rozličné tradičné aj nové kultúry a subkultúry Akceptovať kultúrnu rozmanitosť ako spoločenskú realitu	

Predmet: Telesná a športová výchova

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
11	Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže: postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, opísať základné spôsoby dýchania, vykonať jednoduché strečingové cvičenia charakterizovať cvičenia z psychomotoriky vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách	relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž a pod.) cvičenia so zameraním na riadené spevňovanie a uvoľňovanie svalstva (svalové napätie a uvoľnenie) aktivity zamerané na rozvoj dýchania, dýchacie cvičenia – cvičenia zamerané na nácvik správneho dýchania v rôznych polohách naťahovacie (strečingové) cvičenia kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť) rozvoj rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r. (balansovanie na fit lopte..... balansovanie s predmetmi (žonglovanie, prenášanie predmetov rôznym spôsobom a pod.) cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí cvičenia spájajúce zmyslové vnímanie s pohybovým (napr. pohybové reakcie na zmyslové podnety) psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Ochrana života a zdravia			Rozvíjať svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť v prírodných podmienkach Osvojiť si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Výchova k manželstvu a rodičovstvu			Získať základné predpoklady pre zodpovedné rozhodnutia v oblasti medzi ľudských vzťahov Uprednostňovať základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania v svojom (každodennom) živote	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Získať a uplatňovať základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií Optimálne usmerňovať vlastné správanie a prejavovanie emócií Uprednostňovať priateľské vzťahy v triede i mimo nej	

Predmet: Telesná a športová výchova

Počet hodín	Tematický celok Vzdelávacia oblasť	Téma	Výkonový štandard - výstup	Obsahový štandard - obsah
11	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti	Športové činnosti pohybového režimu	Žiak na konci 4. ročníka základnej školy vie/dokáže: vymenovať základné druhy realizovaných sezónnych pohybových aktivít, zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase, bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej	základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe informovať o možnostiach aplikácie lyžovania chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika - jej druhy a formy, turistický výstroj, turistický chodník, turistická značka, mapa, buzola, zásady a význam otužovania, pohybu a pobytu v prírode v každom ročnom období a počasí jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Regionálna výchova a ľudová kultúra			Rozvíjať svoju národnú a kultúrnu identitu Vytvárať si pozitívny vzťah k svojmu bydlisku, obci, regiónu a krajine Rozširovať a rozvíjať svoje znalosti o historických, kultúrnych a prírodných hodnotách svojho regiónu	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Osobnostný a sociálny rozvoj			Optimálne usmerňovať vlastné správanie a prejavovanie emócií Uprednostňovať priateľské vzťahy v triede i mimo nej Nadobudnúť základné prezentačné zručnosti osvojené na základe postupného spoznania svojich predpokladov a uplatňovať ich pri prezentácii seba a svojej práci	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Environmentálna výchova			Rešpektovať základné pravidlá pre správanie sa v prírode s ohľadom na organizmy a ich životné prostredie Rozpoznať a vyhodnotiť zmeny v prírode a vo svojom okolí Aktívne sa podieľať na eliminácii znečistenia životného prostredia	
Prierezová téma naplnená v rámci tematického celku Dopravná výchova - výchova k bezpečnosti v cestnej premávke			pochopiť funkcie dopravy ako riadeného systému vymedzeného všeobecne záväznými právnymi predpismi na veku primeranej úrovni osvojiť si zásady, nadobudnúť spôsobilosti a praktické zručnosti bezpečného pohybu v cestnej premávke (chôdza, jazda na bicykli...) pochopiť význam technického stavu a údržby vozidiel pre bezpečnú jazdu v cestnej premávke a prakticky zvládol základné úlohy údržby bicykla uvedomiť si význam technických podmienok dopravy a zariadení ovplyvňujúcich bezpečnosť cestnej premávky	

4. VYUŽITIE DISPONIBILNÝCH HODÍN

Neboli pridané vyučovacie hodiny z ŠkVP.

5. FORMY A METÓDY

- skupinové, frontálne vyučovanie, individuálna forma
- metóda vysvetlenia, pozorovania, demonštrácia

6. UČEBNÉ ZDROJE

- športové náčinia a náradia
- detské hudobné nástroje
- vlastná zbierka pohybových hier

7. HODNOTENIE PREDMETU

Počas roka predmet TŠV klasifikujeme . Hodnotenie prebieha v súlade s príslušným metodickým pokynom Metodický pokyn č. 22 / 2011 – R.