

Učebné osnovy

Telesná a športová výchova

(2hodiny týždenne, 66 hodín ročne)

Úvodný ročník

Vzdelávacia oblasť : Zdravie a pohyb

Predmet : telesná a športová výchova

Ročník : úvodný

Časová dotácia : 2 hodiny týždenne, 66 hodín ročne

Obsah vzdelávania v úvodnom ročníku v predmete Telesná a športová výchova predstavuje priestor na upevňovanie zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Prostredníctvom tematických celkov ŠVP vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb vyučovací predmet v úvodnom ročníku smeruje k elementárnym poznatkom a skúsenostiam v 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 výchovy a vzdelávania žiakov

Pozornosť sa sústreďuje predovšetkým na:

- zdravie a zdravý životný štýl
- telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť
- športové činnosti pohybového režimu

Výchovno-vzdelávacia činnosť v úvodnom ročníku sa zameriava na:

- poznávanie zásad zdravého životného štýlu, významu pohybu pre zdravie človeka;
- uplatňovanie dodržiavania hygienických požiadaviek a bezpečnosti pri pohybovej aktivite;
- uvedomovania si správneho a chybného držanie tela v stoji, v sede;
- využívanie prostriedkov na rozvoj pohybových schopností,
- využívanie dychových cvičení a relaxácie;
- posilňovanie svalstva trupu a končatín (najmä klenby chodidiel).
- pohybovanie sa na nerovnom teréne a medzi prekážkami;
- koordinovanie pohybov pri odraze a doskoku, skoku z miesta, s rozbehom, pri skákaní cez švihadlo, preskakovaní primeraných prekážok;
- dosahovanie predmetov vo výške výskokom;
- lezenie, preliezanie, podliezanie, zliezanie, kĺzanie po šikmej ploche;
- kotúľanie lopty, hádzanie do diaľky, do výšky, na cieľ, driblovanie, chytanie
- kotúľanej, odrážanej a hádzanej lopty;

- poznávanie a pojmov označujúcich telovýchovné pokyny (pozor, pohov, rad, zástup, nástup, rozcvička a pod.);
- uplatňovanie pravidiel hier a súťaží;
- zdokonaľovanie rytmického pohybu, chôdze, poskokov a behu v sprievode hudby alebo rytmického nástroja;
- uplatňovanie prvkov sezónnych pohybových činností v hrách, v súťažiach.

Vyučovanie telesnej a športovej výchovy v úvodnom ročníku podporuje prirodzenú potrebu pohybu dieťaťa v danom veku. Vhodnou motiváciou je hudobný sprievod pohybových činností a napodobňujúce hry. Využíva sa predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré komplexnejšie prispievajú k rozvíjaniu hrubej i jemnej motoriky a formujú osobnosť žiaka. Telesná výchova je prostriedkom zvyšovania adaptačnej schopnosti žiaka, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti a odolnosti voči ochoreniu.

Tematický celok: Základy akrobatických cvičení a názvoslovie				Počet hodín: 10	
Očakávané spôsobilosti žiaka	Učebný obsah Očakávané vzdelávacie výstupy Výkonový štandard	Kritériá hodnotenia	Medzipredmetové vzťahy	▪ Stratégie ▪ Vyučovacie prostriedky	▪ Pomôcky
<p>Poznať dohovorené signály a základné povely, správne na ne reagovať pohybom. Povelmi zaistiť bezpečnosť a efektívnejšie využitie času na cvičenie. Oboznámiť sa s cvičebným prostredím, sociálnym zariadením – vedieť ho používať. Poznať náradie a náčinie. Miesto a spôsob uloženia. Zásady bezpečnosti pri manipulácii s náradím a náčiním.</p>	<p>Pomenovať a ovládať cvičebné tvary a polohy statické: stoj, sed, drep, kľak, ľah, predklon, záklon, úklon, predpažiť, vzpažiť, upažiť, prednožiť, zanožiť, unožiť.</p> <p>Pomenovať a ovládať dynamické cvičebné tvary: prevaly – vpred, vzad, vbok, kotúl vpred.</p> <p>Vedieť význam slova – chôdza, poklus, beh. Povely, signály, znamenia – začať, prerušiť, skončiť cvičenie. Správna reakcia na povely – na značky, na čiaru, do kruhu atď.</p> <p>Činnosť na povely – pozor, pohov, v rad nastúpiť, v zástup nastúpiť, pochodom vchod, zastaviť stáť, vľavo, vpravo bok, čelom vzad.</p> <p>Správne uchopenie a zdvíhanie náčinia a náradia – nosenie, polozenie, manipulácia, uloženie.</p> <p>Bezpečný a účelný pohyb v telocvični, nárad'ovni, na ihrisku, bazéne, na vychádzke do prírody.</p> <p>Poznať, pomenovať a vedieť k akej činnosti použiť náčinie – lopty, švihadlá, lano, kuželky, vrecúška s pieskom</p> <p>Poznať náradie – lavička, nízka kladina, rebriny, žinenky, nízky basketbalový kôš, malá bránka.</p> <p>Oboznámiť deti so špecifikami preliezok na ihrisku – zoznamovanie a činnosť s pomocou učiteľa.</p> <p>▪ Jednoduché olympijské hry</p>	<p>Žiak správne pomenoval, ukázal, uplatnil, ovládal, vykonal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ cvičebné tvary a polohy statické / stoj, sed, drep, kľak, ľah, predklon, záklon, úklon, predpažiť, vzpažiť, upažiť, prednožiť, zanožiť, unožiť ▪ dynamické cvičebné tvary / prevaly – vpred, vzad, vbok, kotúl vpred ▪ význam slov / chôdza, poklus, beh ▪ povely, signály, znamenia / začať, prerušiť, skončiť cvičenie ▪ správne reagoval na povely / na značky, na čiaru, do kruhu, pozor, pohov, v rad nastúpiť, v zástup nastúpiť, pochodom vchod, zastaviť, stáť, vľavo, vpravo bok, čelom vzad ▪ vedel manipulovať s náčiním a náradím ▪ uplatnil bezpečný a účelný pohyb v telocvični, nárad'ovni, na ihrisku, bazéne, na vychádzke do prírody ▪ poznal náradie – lavička, nízka kladina, rebriny, žinenky, nízky basketbalový kôš, malá bránka ▪ uplatnil pohybové zručnosti v súťažiach 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ rozvíjanie komunikačných schopností ▪ osobnostný a sociálny rozvoj ▪ ochrana života a zdravia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ motivačné metódy ▪ ukážka a výklad ▪ individuálna práca ▪ skupinová práca ▪ fixačné metódy ▪ aktívne vyučovanie ▪ spolupráca ▪ multikultúrna výchova ▪ osobnostný a sociálny rozvoj 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ žinenky ▪ gymnastický koberec ▪ píšťalka ▪ značky ▪ lopty, švihadlá, lano, kuželky, vrecúška s pieskom ▪ lavička, nízka kladina, rebriny, žinenky, nízky basketbalový kôš, malá bránka ▪ športový areál školy

Tematický celok: Zdokonaľovanie základnej motoriky				Počet hodín: 6	
Očakávané spôsobilosti žiaka	Učebný obsah Očakávané vzdelávacie výstupy Výkonový štandard	Kritériá hodnotenia	Medzipredmetové vzťahy	▪Stratégie ▪Vyučovacie prostriedky	▪Pomôcky
Vedieť vykonávať a pomenovať elementárne pohybové tvary a prvky. Rozvíjať lokomočnými pohybmi koordináciu, vytrvalosť, silu a správne držanie tela pri záťaži.	Chôdza, poklus, beh – zastavenie, zrýchlenie, spomalenie. Beh na určenú vzdialenosť k méte. Skoky – znožmo, odraz z jednej nohy, výskoky, zoskoky z primeranej výšky na mäkkú podložku. Lezenie, šmyk, hody – do diaľky, triafanie. Chyťanie, zdvíhanie a prenášanie predmetov a náčinia. Základné korčuľarske zručnosti.	Žiak správne pomenoval, ukázal, uplatnil, ovládal: ▪chôdzu, poklus, beh – zastavenie, zrýchlenie, spomalenie ▪ beh na určenú vzdialenosť k méte ▪skoky – znožmo, odraz z jednej nohy, výskoky, zoskoky z primeranej výšky na mäkkú podložku ▪lezenie, šmyk, hody – do diaľky, triafanie ▪chyťanie, zdvíhanie a prenášanie predmetov a náčinia ▪zvládol základné korčuľarske zručnosti	▪ ochrana života a zdravia ▪ osobnostný a sociálny rozvoj ▪zmyslová výchova a základy matematických predstáv	▪ demonštračná metóda ▪ motivačné metódy ▪ individuálna práca ▪ skupinová práca ▪ fixačné metódy	▪ magnetofón ▪ méty ▪ žinenky ▪ mäkké podložky ▪ lopty, loptičky, lavičky, tenisové rakety, florbalové hokejky, ... ▪korčuľarska výstroj, zimný štadión

Tematický celok: Relaxačné, kompenzačné a zdravotné cvičenia				Počet hodín: 6	
Očakávané spôsobilosti žiaka	Učebný obsah Očakávané vzdelávacie výstupy Výkonový štandard	Kritériá hodnotenia	Medzipredmetové vzťahy	▪Stratégie ▪Vyučovacie prostriedky	▪Pomôcky
Pravidelné krátke ranné cvičenia a telovýchovné chvíľky zamerané na držanie tela, dýchacie a polohové cvičenia. Poznať názvy častí tela, orgánov a ich životné funkcie. Získať u detí návyk k pravidelnému cvičeniu. Hygienické zásady pri cvičení a po cvičení..	Cvičenia bez náčinia – naťahovacie, uvoľňovacie, dýchacie, rýchlostno-silové, obratnostné, kompenzačné a relaxačné. Cvičenia s náčiním – s loptou, kockou, švihadlom atď.	Žiak správne pomenoval, ukázal, uplatnil, ovládal: ▪cvičenia bez náčinia – rovnovážne, strečingové, naťahovacie, uvoľňovacie, posilňovacie, dýchacie, rýchlostno-silové, obratnostné, kompenzačné a relaxačné ▪cvičenia s náčiním – s loptou, fit loptou, kockou, švihadlom,...	▪ ochrana života a zdravia ▪ mediálna výchova ▪ osobnostný a sociálny rozvoj	▪ individuálna práca ▪ skupinová práca ▪ motivačné metódy ▪ fixačné metódy ▪ demonštračná metóda	▪ videá: telovýchovné chvíľky, ranné cvičenia, časti tela ▪ žinenky, mäkké podložky ▪ lopty, kocky, švihadlá ▪ stuhly, kruhy,...

Tematický celok: <i>Pohybové hry</i>				Počet hodín: 4	
Očakávané spôsobilosti žiaka	Učebný obsah Očakávané vzdelávacie výstupy Výkonový štandard	Kritériá hodnotenia	Medzipredmetové vzťahy	▪Stratégie ▪Vyučovacie prostriedky	▪Pomôcky
Pripraviť pre deti primerané pohybové hry, aby sa vedeli zapojiť, reagovať na dohovorené signály, vedieť základné pravidlá a používať náčinie.	Malé hry – na rozvoj obratnosti, rýchlosti, vytrvalosti a sily, zlepšenie kĺbovej pohyblivosti. Hry so zameraním na rozvoj koordinácie – bežecké, loptové, štafetové a imitačné hry – na snehu, vo vode. Hry zamerané na rozvoj plaveckých zručností rôzneho charakteru.	Žiak správne pomenoval, ukázal, uplatnil, ovládal: ▪ pravidlá hier používaných v priebehu vyučovacieho procesu – na rozvoj obratnosti, rýchlosti, vytrvalosti a sily, zlepšenie kĺbovej pohyblivosti ▪ so zameraním na rozvoj koordinácie – bežecké, loptové, štafetové a imitačné hry – na snehu, vo vode ▪ veku primerane zvládol základné plavecké zručnosti	▪ rozvíjanie komunikačných schopností ▪ osobnostný a sociálny rozvoj ▪ multikultúrna výchova ▪ ochrana života a zdravia	▪ ukážka a výklad ▪ motivačné metódy ▪ skupinová práca ▪ fixačné metódy ▪ aktívne vyučovanie	▪ stopky, ▪ píšťalka, ▪ štafetové kolíky ▪ kuželky ▪ lopty, kocky, švihadlá ▪ rebriny ▪ bazén s nízkou hladinou vody

Tematický celok: <i>Základy rytmickej gymnastiky a tance</i>				Počet hodín: 4	
Očakávané spôsobilosti žiaka	Učebný obsah Očakávané vzdelávacie výstupy Výkonový štandard	Kritériá hodnotenia	Medzipredmetové vzťahy	▪Stratégie ▪Vyučovacie prostriedky	▪Pomôcky
Zvládnuť na primeranej úrovni jednoduché cvičenia a pohyb na hudobný doprovod. Zatancovať individuálne a v skupine na hudbu jednoduchý tanec.	Reagovať pohybom na 2/4, 3/4, a 4/4 takt. Reagovať pohybom na rytmickú hudbu – vlastný prejav. Rytmické kroky na hudbu samostatne, v skupine.	Žiak správne reagoval pohybom na: ▪ 2/4, 3/4, a 4/4 takt ▪ dokázal improvizovať na rytmickú hudbu ▪ predviedol rytmické kroky na hudbu samostatne, v skupine	▪ hudobno – pohybová výchova ▪ regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra ▪ multikultúrna výchova ▪ mediálna výchova ▪ rozvíjanie komunikačných schopností	▪ motivačné metódy ▪ ukážka a výklad ▪ individuálna práca ▪ skupinová práca ▪ fixačné metódy ▪ aktívne vyučovanie	▪ magnetofón, nahrávky rytmických skladieb ▪ bubienok ▪ triangel, paličky

Tematický celok: Vychádzky do prírody				Počet hodín:4	
Očakávané spôsobilosti žiaka	Učebný obsah Očakávané vzdelávacie výstupy Výkonový štandard	Kritériá hodnotenia	Medzipredmetové vzťahy	▪Stratégie ▪Vyučovacie prostriedky	▪Pomôcky
<p>Pozitívny vplyv pohybu a pobytu v prírode na ozdravenie celého organizmu. Osvojenie špecifických poznatkov z pozorovania prírody, krajiny a okolia materskej školy. Zásady obutia, oblečenia ,hygieny a bezpečnosti v prírode. Vytváranie pozitívneho vzťahu k životnému prostrediu a prírode. Premiestňovanie a presun v tvaroch – dvojstup, zástup. Určiť konkrétny poznávací cieľ.</p>	<p>Chôdza s prekonávaním primeranej vzdialenosti v bezpečnom teréne. Spoznávanie okolia, predmetov, rastliny, zvieratá, nerasty, vodné toky atď. Námetové hry podľa ročného obdobia. Poznávanie turistických značiek. Svetové strany.</p>	<p>Žiak správne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ uplatnil chôdzu s prekonávaním primeranej vzdialenosti v bezpečnom teréne ▪ poznal okolie školy, predmety, rastliny, zvieratá, nerasty, vodné toky atď. ▪ poznal a vedel uplatniť námetové hry podľa ročného obdobia ▪ poznal turistické značky v okolí a svetové strany. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra ▪ dopravná výchova ▪ mediálna výchova ▪ environmentálna výchova ▪ ochrana života a zdravia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aktívne vyučovanie ▪ motivačné metódy ▪ ukážka a výklad ▪ individuálna práca ▪ skupinová práca ▪ aktívne vyučovanie ▪ fixačné metódy 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ makety turistických značiek ▪ turistická výstroj a výzbroj ▪ videá s nahrávkami ochrany prírody, turistických chodníkov, regionálnych krás,...

Tematický celok: Základné pravidlá bezpečnosti v premávke				Počet hodín:2	
<p>V skupine cestovať dopravným prostriedkom. Vedieť bezpečne prejsť cez ulicu, cez prechod pre chodcov. Poznať svetelnú signalizáciu a nebezpečie ciest a koľají.</p>	<p>Presun v skupine v dopravnom prostriedku. Navštíviť dopravné ihrisko. Poznať zásady pri prechádzaní cez komunikáciu a koľaje. Vedieť reagovať na svetelnú signalizáciu. Poznať vodorovné značenie -zebru a dopravnú značku – priechod pre chodcov.</p>	<p>Žiak sa dokázal, poznal, vedel:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ presunúť v skupine v dopravnom prostriedku ▪ dopravné ihrisko ▪ zásady pri prechádzaní cez komunikáciu a koľaje ▪ reagovať na svetelnú signalizáciu ▪ vodorovné značenie - zebra a dopravnú značku – priechod pre chodcov 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dopravná výchova ▪ ochrana života a zdravia ▪ rozvíjanie komunikačných schopností ▪ osobnostný a sociálny rozvoj 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ motivačné metódy ▪ výklad ▪ aktívne vyučovanie ▪ individuálna práca ▪ skupinová práca ▪ fixačné metódy 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ detské dopravné ihrisko ▪ semaforey ▪ terčíky ▪ makety dopravných značiek ▪ obrazový materiál k doprave

ODPORUČENÁ LITERATÚRA

Chudá B., Pavlovičová M.: Pohybové hry pre žiakov základných a materských škôl. ODKAZ, Bratislava 1993.

Alexová Z., Trojková E.: Telesná výchova v materskej škole. SPN, Bratislava 1987.

Borová B., Trpišovská D., Skoumalová S., Smejkalová V.: Cvičíme s malými deťmi. Portál,s.r.o., Praha 1998.

Bruncová T.: Predškólní výchova. Praha, Portál 1996.

Hermová S.: Psychomotorické hry. Portál, Praha 1994.

Havlínová M. a kol.: Zdravá materská škola. Portál, Praha 1995.

Henek T.: Hrou pripravujeme na školu. SPN, Praha 1975.

Tatrová H.: Pohybové hry v materskej škole. SPN, Praha 1982.

Program výchovy a vzdelávania detí v materských školách. MŠ SR, Máj 1999.

Kurikulum predškólní výchovy. Šimon pújde do školy – program všestranného rozvoje predškólního dieťaťa.