

Učebné osnovy

Pohybová príprava /ISCED 1/

Charakteristika vyučovacieho predmetu:

Predmet pohybová príprava poskytuje základné informácie o biologických, fyzických a sociálnych základoch zdravého životného štýlu. Pohybová príprava je cieľom, obsahom, štruktúrou prakticky totožná s časťou športových a pohybových aktivít predmetu telesná a športová výchova. Žiak si osvojuje vedomosti, zručnosti a návyky, ktoré sú súčasťou zdravého životného štýlu nielen počas školskej dochádzky, ale i v dospelosti. Osvojí si zručnosti a návyky na efektívne využitie voľného času a zároveň vedomosti o zdravom účinku osvojených zručností a návykov. Svojím zameraním má pohybová príprava špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Vzdelávací štandard má 4 tematické celky a časová dotácia je pre základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti (21%), manipulačné, pohybové a prípravné športové hry (52%), psychomotorické cvičenia a hry (15%), aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (12%). Využíva široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov. Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina. Zúčastňujú sa jej všetci žiaci 4. ročníka 1.stupňa ZŠ.

Ciele vyučovacieho predmetu:

Všeobecný cieľ:

- umožniť žiakom rozvíjať kondičné a koordinačné schopnosti primeranej úrovni,
- osvojovať si, zdokonaľovať a upevňovať pohybové návyky a zručnosti,
- zvyšovať všeobecnú pohybovú výkonnosť a zdatnosť,
- vytvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite.

Špecifické ciele:

A, vzdelávacie:

- prejavovať záujem o športovú prípravu, mal vypestovaný vzťah k pravidelne vykonávanej telovýchovnej a športovej činnosti,
- mať somatickým, motorickým a psychickým predpokladom zodpovedajúcu úroveň pohybových schopností,
- mať osvojené pohybové zručnosti z učiva stanoveného učebnými osnovami,
- poznať obsah základných telovýchovných pojmov a povelov,
- osvojiť si základnú techniku jednotlivých športov,
- byť schopný vykonávať pohybovú hru podľa pravidiel,
- preukazovať elementárne vedomosti a poznatky zo športovej prípravy pri realizácii pohybových činností,
- byť schopný ohodnotiť svoj vlastný výkon aj výkon spolužiaka.

B, výchovno – vzdelávacie:

- vedieť uplatňovať pravidlá fair – play,
- mať osvojené základné hygienické zásady i návyky a prakticky ich využil pred, počas a po skončení telovýchovnej činnosti,
- poznať zásady bezpečnosti pri vykonávaní pohybovej a športovej činnosti,
- prejavovať primeranú rozhodnosť, nebojnosť, snahu po lepšom výkone, tvorivosť, radosť z víťazstva, schopnosť oceniť súpera a zmieriť sa s prehrou,
- podporovať procesy sebapoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti.

Pedagogické stratégie

Pri vyučovaní pohybovej prípravy sa využívajú nasledovné metódy:

- motivačné metódy: motivačný rozhovor, motivačný výklad, motivačné rozprávanie, besedy, motivačné demonštrácie,
- expozičné metódy: výklad, vysvetľovanie, opis, demonštrácia, metóda ukážky, metóda pozorovania, napodobňovania, metóda hry, samostatná práca žiakov,
- fixačné metódy: napodobňovanie, opakovanie, metódy pasívneho pohybu a pohybové kontrastu, tiež herné a súťaživé metódy
- diagnostické metódy: metódy pozorovania, testy,

Formy práce: hromadná, individuálna, skupinová, práca vo dvojiciach, prúdové cvičenie, kruhové cvičenie.

Učebné zdroje

Antala, B. a kol. 2014. Telesná a športová výchova a súčasná škola. Bratislava: NŠC a FTVŠ.

Tománek, L. a kol. 2014. Telesná a športová výchova - kolektívne športové činnosti, gymnastické a tanečné pohybové činnosti. Bratislava: NŠC a FTVŠ.

Telesná výchova a šport. Bratislava: FTVŠ UK Bratislava.

Jalecz, E. a kol. 2001. Pohybové hry - pre učiteľov telesnej výchovy na základných a stredných školách. Nitra: UKF.

https://www.statpedu.sk/files/articles/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/telesna_vychova_isced1.pdf

<https://www.minedu.sk/data/att/7490.pdf>

<http://www.svf.sk/sk/vzdelavanie/teoria-a-didaktika/kondicny-trening>

Hodnotenie a klasifikácia

Predpokladom spravodlivého hodnotenia žiakov je ich čo najlepšie poznanie. Hodnotenie žiakov je integrujúcou súčasťou výchovno- vzdelávacej práce v pohybovej príprave. V pohybovej príprave sa hodnotí nielen zlepšenie jeho zdravia, pohybovej výkonnosti, telesnej zdatnosti, ale aj to, či žiak získal k tejto činnosti vzťah, či sa na nej so záujmom zúčastňoval, a to nielen v čase povinného vyučovania, ale aj mimo neho, či pociťoval z nej radosť a potešenie.

Základné ukazovatele hodnotenia sú:

- posúdenie prístupu a postoja žiaka, najmä jeho vzťahu k pohybovej aktivite a vyučovaniu športovej prípravy, jeho sociálneho správania a adaptácie,
- rozvoj telesných, pohybových a funkčných schopností žiaka s prihliadnutím na individuálne predpoklady žiaka,
- proces učenia sa, osvojovania a upevňovania pohybových zručností a teoretických vedomostí.

Na hodnotenie telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti sa používajú batérie motorických testov. Všeobecnú pohybovú výkonnosť a telesný rozvoj budeme kontrolovať a hodnotiť na začiatku a v závere každého školského roka. V súlade s Metodickým pokynom č.22/2011 na hodnotenie žiakov sú žiaci hodnotení slovne absolvoval / neabsolvoval.

Prierezové témy

Pri tvorbe tematických výchovno-vzdelávacích plánov odporúčame do obsahu športovej prípravy v každom ročníku, vhodne implementovať prostredníctvom aktivizujúcich učebných metód nasledujúce prierezové témy.

Cieľom uplatňovania prierezovej témy **Osobnostný a sociálny rozvoj** je prispieť k tomu, aby žiak:

- optimálne usmerňoval vlastné správanie a prejavovanie emócií,
- uprednostňoval priateľské vzťahy v triede i mimo nej,
- osvojil si, využíval a ďalej rozvíjal zručnosti komunikácie a vzájomnej spolupráce,
- získal a uplatňoval základné sociálne zručnosti pre optimálne riešenie rôznych situácií,
- rešpektoval rôzne typy ľudí, ich názory a prístupy k riešeniu problémov.

Cieľom uplatňovania prierezovej témy **Výchova k manželstvu a rodičovstvu** je prispieť k tomu, aby (si) žiak:

- uprednostňoval základné princípy zdravého životného štýlu a nerizikového správania vo svojom (každodennom) živote.

Cieľom uplatňovania prierezovej témy **Environmentálna výchova** je prispieť k tomu, aby (si) žiak:

- osvojil základné pravidlá a zručnosti, ktorými môže pomáhať životnému prostrediu jednoduchými činnosťami, ktoré sú mu primerané a vhodné – chrániť rastliny, zvieratá,
- poznal a vyberal konkrétne možnosti smerujúce k ochrane a zlepšeniu svojho životného prostredia,
- podieľal sa aktívne na zveľadňovaní životného prostredia školy a jej okolia,
- správal sa šetrne k prírodným zdrojom, uskromnil sa v spotrebe, ktorá zaťažuje životné prostredie.

Cieľom uplatňovania prierezovej témy **Mediálna výchova** je prispieť k tomu, aby (si) žiak:

- osvojil si stratégie kompetentného zaobchádzania s rôznymi druhmi médií,
- uvedomil význam a vplyv médií vo svojom živote a v spoločnosti,
- pochopil a rozlíšil pozitíva a negatíva využívania, vplyvu médií a ich produktov.

Cieľom uplatňovania prierezovej témy **Multikultúrna výchova** je prispieť k tomu, aby žiak:

- rešpektoval prirodzenú rozmanitosť spoločnosti,
- spoznával rozličné tradičné aj nové kultúry a subkultúry,
- uplatňoval svoje práva a rešpektoval práva iných ľudí,
- spolupracoval s ľuďmi iných kultúr.

Cieľom uplatňovania prierezovej témy **Dopravná výchova – výchova k bezpečnosti v cestnej premávke** je prispieť k tomu, aby žiak:

- osvojil si zásady, nadobudol spôsobilosti a praktické zručnosti bezpečného pohybu v cestnej premávke (chôdza, jazda na bicykli...),
- pochopil význam technického stavu a údržby vozidiel pre bezpečnú jazdu v cestnej premávke.

Cieľom uplatňovania prierezovej témy **Ochrana života a zdravia** je prispieť k tomu, aby (si) žiak:

- osvojil si teoretické vedomosti a praktické poznatky, formoval si vzťah k problematike ochrany svojho zdravia a života,
- rozpoznal nebezpečné situácie ohrozujúce život a zdravie,
- osvojil si praktické zručnosti v sebaochrane,
- vedel vhodne zareagovať v prípade potreby poskytnutia prvej pomoci,
- osvojil si základné činnosti súvisiace s pohybom a pobytom v prírode, rozvíjal svoju telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť v prírodných podmienkach.

Časová dotácia 1 hodina týždenne/33 hodín ročne

Pohybová príprava 4. ročník ZŠ

Vzdelávací štandard predmetu

Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• 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 kriketovou loptičkou, • pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, • zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách, väzbách a skokov.	• základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad rad, zástup, 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, • bežecká abeceda, bežecké štafety, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, člnkový beh 10x5m, • hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta, • cvičenia základnej gymnastiky: prevaly, obraty, kolisky, kotúle, • stojka na lopatkách, stojka na hlave, • cvičenie a manipulácia s gymnastickým náčiním (lopta, overbal, futbal, švihadlo, lano, expander ap.), • cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy), • preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne.

Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry.

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• 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, • 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, stredová čiara, bránka, kôš, hracie náčinie, 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, pravidlá fair-play • pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), • prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis, prehadzovaná, vybíjaná, • pohybové hry na rozvoj agility, • pohybové hry na chôdzu, beh, lezenie, • pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického).

Psychomotorické cvičenia a hry

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• 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 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 rovnovážových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r. (balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach), 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.

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

Výkonový štandard	Obsahový štandard
• 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, • 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 • korčuľovanie (in-line a na ľade) – jazda vpred, vzad, zastavenie, obrat, hry a súťaže na korčuľoch, • 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.