

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Ročník	4.
Časový rozsah výučby	2 hod. týždenne/ 66 hodín ročne
Názov ŠKVP	Telesná a športová výchova
Stupeň vzdelania	Primárne vzdelávanie
Vyučovací jazyk	slovenský

Výchovno–vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania

sú v súlade s cieľmi a obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet telesná a športová výchova, schváleného ako súčasť ŠVP, ktorý schválilo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky dňa 6. 2. 2015 pod číslom 2015-5129/1758:1-10A0 pre prvý stupeň základnej školy s platnosťou od 1.9.2015.

Rozsah vyučovania predmetu:

2 VH týždenne - 66 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb.... 66

Zdravie a zdravý životný štýl...4

Znaky zdravého životného štýlu, zdravá a nezdravá výživa. Význam pohybovej aktivity, zásady bezpečnosti pri cvičení.

Zásady poskytovania prvej pomoci, znaky správneho držania tela. Negatívne vplyvy návykových látok na zdravie človeka.

Základné spôsoby a význam otužovania organizmu. Dodržiavanie hygienických požiadavok pri vykonávaní pohybovej činnosti. Aplikácia osvojených pohybových zručností v režime dňa.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť...4

Význam diagnostiky pohybovej výkonnosti, meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne, základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži. Testy pre posudzovanie individuálnych výkonov. Využitie prostriedkov na rozvoj pohybových schopností.

Športové činnosti pohybového režimu...58

Základné pohybové zručnosti.....20

Základné povely a útvary poradových cvičení, význam a potreba rozcvičenia, základné pohybové zručnosti. Technika behu, skoku do diaľky a hodu tenisovou loptičkou. Základné polohy tela a jeho častí, technika základných akrobatických cvičení, ukážka úpolových cvičení.

Manipulačné, prípravné a športové hry.....22

Základné pojmy v hre, základné herné činnosti, názvy hier a rešpektovanie pravidiel hry.
Základná manipulácia s náčiním.

Hudobno - pohybové a tanečné činnosti.....6

Základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, základné tanečné kroky. Ukážka rytmických cvičení. Zladienie pohybov tela, chôdze, skokov a behu s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom a hudbou. Vytvorenie krátkej väzby a motívu z tanečných krokov ľudových i moderných tancov. Uplatnenie prvkov rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách. Improvizácia na zadanú tému alebo hudobný motív.

Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry.....4

Uvoľnenie svalstva, základné spôsoby dýchania, jednoduché strečingové cvičenia. Charakterizácia cvičenia z psychomotoriky a podstata psychomotorických cvičení. Význam aplikácie naučených zručností v cvičeniach a hrách.

Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti.....6

Základné druhy a prvky sezónnych pohybových aktivít, ich zvládnutie a aplikácia v hrách a súťažiach. Bezpečný pohyb v rôznom teréne a priestore, prekonávanie nerovností a prekážok v teréne. Význam a zásady ochrany prírody.

Použité prierezové témy:

Environmentálna výchova, Mediálna výchova, Osobnostný a sociálny rozvoj, Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra, Dopravná výchova, Ochrana života a zdravia, Multikultúrna výchova. Tvorba projektu a prezentačné zručnosti. Finančná gramotnosť.