

Názov predmetu	Telesná a športová výchova
Ročník	1.
Časový rozsah výučby	2 hod. týždenne/ 33 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.

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť...4

Význam diagnostiky pohybovej výkonnosti, meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne, základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži.

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. Zladenie pohybov tela, chôdze, skokov a behu s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom a hudbou. Vytvorenie krátkej väzby a motívu z tanečných krokov. 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.

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, Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra, Dopravná výchova, Ochrana života a zdravia.