

## Základná škola Pavla Horova Michalovce

**ŠKOLSKÝ ROK: 2016/2017**

# **3. ROČNÍK**

# **Telesná výchova**

**Vypracovala: Mgr. V. Miková**

## **Obsah**

Charakteristika predmetu .....	2
Ciele učebného predmetu .....	2
Kľúčové kompetencie .....	3
Obsahový štandard .....	3
Výkonový štandard .....	6
Pedagogické stratégie .....	7
Učebné zdroje .....	7
Hodnotenie .....	7
Tematický plán .....	8



## Charakteristika predmetu.

Zameranie telesnej výchovy v primárnej edukácii je dominantne na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím sa prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z oblasti pohybu a športu, významne prispieva k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov, prispieva k formovaniu kladného vzťahu k pohybovej aktivite a plní aj významnú kompenzačnú funkciu v procese edukácie.

Svojím zameraním má telesná výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému vývinu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybu - pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

## Ciele učebného predmetu.

Ciele telesnej výchovy v primárnej edukácii vychádzajú zo všeobecných cieľov vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ platných pre celú školskú telesnú výchovu a zároveň postupné plnenie cieľov primárnej edukácie prispieva k naplneniu týchto všeobecných cieľov.

Všeobecné ciele vzdelávacej oblasti sú:

- stimulovať reč a myslenie počas telovýchovných činností,
- podporovať procesy sebazpoznávania a sebakontroly pri aktívnej pohybovej činnosti,
- podporovať aktivitu, fantáziu a kreativitu žiakov pri pohybových aktivitách,
- formovať pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám, športu,
- kultivovať pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
- vytvárať podmienky pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti,
- podporovať získavanie poznatkov o otázkach vplyvu pohybu na zdravie,
- uplatňovať zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti.

Hlavným cieľom telesnej výchovy v primárnej edukácii je pozitívna stimulácia vývinu kultúrne gramotnej osobnosti prostredníctvom pohybu s akcentom na zdravotne orientovanú zdatnosť a radostné prežívanie pohybovej činnosti.

## Kľúčové kompetencie

Kompetencie absolventa primárneho vzdelávania z telesnej výchovy sú:

- má vytvorený základný pojmový aparát na veku primeranej úrovni prostredníctvom poznatkov z realizovaných pohybových aktivít, aktuálnych skúseností a športových záujmov,
- dokáže v pohybových činnostiach uplatňovať princípy fair - play,
- má osvojené elementárne vedomosti a zručnosti z telesnej výchovy, vie ich aplikovať a tvorivo rozpracovať v pohybových aktivitách v škole i vo voľnom čase,
- má na veku primeranej úrovni rozvinuté pohybové schopnosti, ktoré vytvárajú predpoklad pre optimálnu zdravotne orientovanú zdatnosť,
- dokáže v každodennom živote uplatňovať zásady hygieny, bezpečnosti a ochrany vlastného zdravia,
- pozná a uvedomuje si význam pohybu pre zdravie a dokáže svoje zdravie upevňovať prostredníctvom každodenného pohybu.
- komunikácia v materinskom jazyku - vyjadrovať sa veku primeranou športovou terminológiou,
- vyjadrovať svoje názory, vedomosti a pocity súvisiace s realizovanými pohybovými aktivitami,
- naučiť sa učiť- aktívne využívať informácie zo školskej telesnej výchovy vo voľnom čase
- mať záujem (byť motivovaný) o ďalšie vzdelávanie sa v oblasti športu.

## Obsahový štandard

### Prehľad tematických celkov (TC)

1. Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti
2. Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry
3. Kreatívne a estetické pohybové činnosti
4. Psychomotorické cvičenia a hry
5. Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

## Časová dotácia

	1.ročník	2.ročník	3.ročník	4.ročník
<b>Tematický celok (TC)</b>				
<b>Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti</b>	30%	30%	30%	30%
<b>Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry</b>	30%	30%	30%	30%
<b>Kreatívne a estetické pohybové činnosti</b>	15%	15%	15%	15%
<b>Psychomotorické cvičenia a hry</b>	15%	15%	15%	15%
<b>Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti</b>	10%	10%	10%	10%

### TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať základné

lokomócie (základné atletické disciplíny),

poradové cvičenia a elementárne zručnosti z akrobacie

**Základné pojmy:** chôdza, beh, hod, skok, lezenie, plazenie, šplhanie, rad, zástup, družstvo, skupina, čiara, priestor, základné povely poradovej prípravy, štart, cieľ, súťaž,

gymnastické náradie -žinenka, , lavička, rebriny

**Základné poznatky:**

- zásady bezpečného a účelného pohybu v telovýchovných objektoch,
- základy správnej techniky behov, skokov, hodu loptičkou,
- základy správnej techniky gymnastických cvičení,
- o význame základných lokomočných a nelokomočných pohybov.

**Základné pohybové aktivity:**

- bežecká abeceda, beh – rýchly, vytrvalostný, skok do diaľky, hod loptičkou,
- kotúle – vpred, vzad, stojka na lopatkách, rovnovážne výdrže, obraty, poskoky, skoky

### TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky manipulovať s herným náčiním, poznať a aplikovať v hre dohodnuté pravidlá, byť v hre aktívny a prejavovať k nej pozitívny postoj.

**Základné pojmy:** pohybová hra, hráč, spoluhráč, súper (protihráč), kapitán, rozhodca, pravidlá hry, ihrisko (hrací priestor, hracia plocha),

**Základné poznatky:**

- o pravidlách realizovaných hier,
- o význame hier pre zábavu i zdravie.

**Základné pohybové aktivity:**



- pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných),
- Prípravné športové hry – zamerané na futbal,

### **TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti**

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam správne technicky vykonávať cvičenia  
*Základné pojmy:* rytmika, tanec – jeho druhy, tanečný krok, tanečný motív, pohybová tvorivosť, fantázia pri pohybovej činnosti, tanečná improvizácia.

*Základné poznatky:*

- o význame pohybovej kultúry – akcent na správne a estetické držanie tela, kultúrnosť (kultivovaný pohybový prejav).

*Základné pohybové aktivity:*

- tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela
- rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov,

### **TC: Psychomotorické cvičenia a hry**

Vedieť primerane veku a svojim schopnostiam vykonávať základné psychomotorické cvičenia poznať ich význam, možnosti aplikácie, dokázať vyjadriť pohybom navodený motív, vnímať význam cieleného pohybu pre zdravie (antistresové cvičenia).

*Základné pojmy:* názvy častí tela, polôh tela i jeho častí, správne držanie tela

*Základné poznatky:*

- o význame pohybu i jednotlivých druhoch cvičení pre zdravý vývin,
- o správnom dýchaní pri cvičení i každodenných aktivitách.

*Základné pohybové aktivity:*

- koordinačné cvičenia a hry,
- relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry,
- aktivity zamerané na rozvoj dýchania,
- natáhovacie (strečingové) cvičenia,
- cvičenia na rozvoj flexibility.

### **TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**

*Základné pohybové aktivity:*

- chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom k povrchu a terénu,
- kĺzanie a hry na ľade,
- sánkovanie a hry na snehu

Prierezová téma	Realizovaná v tematickom celku
OSOBNOSTNÝ A SOCIÁLNY ROZVOJ	Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry
ENVIRONMENTÁLNA VÝCHOVA	Didaktické hry
MEDIÁLNA VÝCHOVA	Kreatívne a estetické pohybové činnosti



MULTIKULTÚRNA VÝCHOVA	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti
DOPRAVNÁ VÝCHOVA - VÝCHOVA K BEZPEČNOSTI V CESTNEJ PREMÁVKE	Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti
OCHRANA ŽIVOTA A ZDRAVIA	Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti Didaktické hry

## Výkonový štandard

### **TC: Základné lokomócie a nelokomočné pohybové zručnosti**

- Správne pomenovať základné lokomócie, základné nelokomočné pohyby, základné atletické disciplíny, základné cvičenia z akrobacie a poradové cvičenia realizované vo výučbe.
- Ukázať správne technické predvedenie základných lokomócií i základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách.
- Uplatniť základné lokomócie, poradové cvičenia i gymnastické zručnosti v hrách, súťažiach a iných pohybových činnostiach.

### **TC: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry**

- Pomenovať a poznať základné herné činnosti jednotlivca, poznať názvy hier realizovaných vo výučbe.
- Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.
- Ukázať a uplatniť správnu techniku manipulácie s náčiním.
- Ukázať a uplatniť správnu techniku herných činností jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe.
- Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda,) a aplikovať ich aj v bežnom živote (vo voľnom čase).

### **TC: Kreatívne a estetické pohybové činnosti**

- Správne pomenovať základné gymnastické cvičenia, tanečné kroky a činnosti realizované vo výučbe.
- Ukázať správne technické predvedenie rytmických cvičení, tanečných krokov, motívov v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe.
- Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno – pohybových, tanečných a dramatických hrách,

### **TC: Psychomotorické cvičenia a hry**

- Správne pomenovať základné polohy tela, druhy realizovaných cvičení z oblasti psychomotoriky.
- Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti



z pohybu a hry.

### **TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti**

- Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít.

### **Pedagogické stratégie**

Pri vyučovaní sa budú využívať nasledovné metódy a formy vyučovania:

#### Metódy:

výklad,  
demonštrovanie  
riadený rozhovor  
pozorovanie  
motivačný rozhovor  
hravé aktivity

#### Formy práce:

Frontálna výučba  
Frontálna a individuálna práca žiakov  
Skupinová práca žiakov  
Individuálna práca žiakov

### **Učebné zdroje**

Odborná literatúra: Jozef Sivák a kol.- Metodická príručka k telesnej výchove na 1.stupni ZŠ  
SPN Prvé vydanie 1996

Internet

### **Hodnotenie**

Predmet Telesná výchova bude hodnotený slovne podľa Metodického pokynu č. 22/2011 na hodnotenie a klasifikáciu žiakov ZŠ.

Pri hodnotení žiakov so špecifickými vzdelávacími potrebami budeme postupovať v zmysle odporúčaných záverov psychologického vyšetrenia.

## Tematický plán

Predmet: Telesná výchova

Ročník: 3. ročník

Časová dotácia: 66 hodín ročne (2 hodiny týždenne) – nie je rozšírená časová dotácia

Tematický celok	Téma	Obsahový štandard	Výkonový štandard
<p>Názov celku: Základné lokomočné a nelokomočné pohybové zručnosti Počet hodín: - 20 hod.</p>		<p>1. Organizačné pokyny, bezp. a ochrana zdravia pri cvičení.</p> <p>Diagnostikovanie telesného vývinu, nástup, hlásenie, cvičenie, cvičenie na značkách.</p> <p>2. Prípr. atletické cvičenia- poskoky znožmo, beh cez prekážky. Vytrvalost. beh 2-3 min. prerušovaný chôdzou.</p> <p>3. Nácvik a zdokonaľovanie techniky behu. Beh na 50 – 60 m</p> <p>4. Cvičenie s lavičkami- chôdza, cval bokom prekonávanie lavičiek ako prekážok.</p> <p>5. Beh na prekonávanie jednoduchej prekážky po určitej dráhe so zmenami smeru.</p>	<p>Poznať všeobecné platné povely, dohovorené pokyny a signály.</p> <p>Vedieť význam atletických činností na zdravie, na všestranný telesný a pohybový rozvoj. Osvojiť si techniku vytrvalostného behu. Naučiť sa správnu techniku rýchleho behu.</p> <p>Vedieť rozlíšiť cvičenia zamerané na rozvoj vytrvalosti, sily, rýchlosti, Naučiť sa osvojené činnosti aktívne využívať.</p> <p>Ukázať správne technické</p>



		<p>6.Nácvik techniky šplhu na tyči.</p> <p>7.Kondičné cvičenie s plnými loptami - gúľanie.</p> <p>8.Šplh na tyči</p> <p>9.Cvičenie s využitím debny – podliezanie, ako prekážky.</p> <p>10. Prípravné cvičenia – gymnast.držanie tela – chôdza po lavičke – „kladinke“ Prípravné cvičenia – zoskoky z vyšších polôh.</p> <p>11. Prípravné cvičenia na osvojenie kotúľov.</p> <p>Akrobacia – kotúľ vpred - opakovane - kotúľ vzad – Opakovane</p> <p>12. Prípravné cvičenia na osvojenie stojky na lopatkách.</p> <p>Akrobacia – stojka na lopatkách.</p> <p>13. Prevaly a pády na žinenke.</p> <p>14. Beh po určitej dráhe so</p>	<p>prevedenie lokomócií</p> <p>Naučiť sa techniku šplhu na tyči.</p> <p>Uplatniť základné lokomócie v pohybových činnostiach</p> <p>Rozvíjať obratnosť a rýchlosť v rôznych obmenách</p> <p>Uplatniť gymnastické zručnosti v rôznych pohybových činnostiach</p> <p>Správne pomenovať a ukázať základné cvičenia z akrobacie</p> <p>Osvojiť si sústavu pohybových zručností a ovládať kotúľ vpred a vzad.</p> <p>Naučiť sa sústavu pohybových zručnosti a ovládať stojku na lopatkách.</p>
--	--	---	---

		<p>zmenami smeru. Polovysoký štart, nízky štart</p> <p>15. Kondičné cvičenie s plnými loptami – podávanie a nosenie.</p> <p>16. Zdokonaľovanie techniky behu. Neprerušovaný vytrvalostný beh.</p> <p>17. Beh na 50 m-D,60 m - CH</p> <p>18. Skok do diaľky z miesta a z rozbehu.</p> <p>19. Hod kriketovou loptičkou z miesta.</p> <p>20.Štafetový beh</p>	<p>Rozvíjať vytrvalosť, dynamickú silu, rýchlosť, švih paže.</p> <p>Zvládnuť techniku jednotlivých disciplín.</p> <p>Zdokonaľiť základné techniky skoku do diaľky a hodu kriketovou loptičkou z miesta.</p>
<p>Názov celku: Manipulačné, pohybové a prípravné športové hry <u>Počet hodín:</u> 20 hod</p>		<p>1. Prípr. cvič. – rozvoj pohyblivosti a ohybnosti – zo sedu ľah vzhľadom, sed obkročmo zkrížny chytiť predkolenie – kolíska.</p>	<p>Zvládnuť jednoduché cvičenia na žinenke.</p>

		<p>2. Vybíjaná v kruhu – nácvik hádzania, chytania lopty. Vybíjaná v kruhu – hra.</p> <p>3. Hry na rozvoj obratnosti.</p> <p>4. Hry na rozvoj rýchlosti.</p> <p>5. Základy futbalu. Futbal</p> <p>6. Štafeta s loptou.</p> <p>7. Hry na rozvoj obratnosti.</p> <p>8. Hry na rozvoj obratnosti.</p> <p>9. Vybíjaná v kruhu.</p> <p>10. Hry na rozvoj vytrvalosti.</p> <p>11. Hry na rozvoj obratnosti.</p> <p>12. Hry na rozvoj rýchlosti.</p> <p>13. Cvičenie s plnými loptami – gúľanie, kotúľanie.</p> <p>14. Cvičenie s plnými loptami – podávanie a nosenie.</p> <p>15. Prípravné cvičenie s plnými loptami cvičenia na rozvoj sily</p>	<p>Vypestovať zmysel pre fair play.</p> <p>Osvojiť si súbor nenáročných hier</p> <p>Naučiť sa riešiť herné situácie.</p> <p>Rozvíjať zmysel pre kolektívnosť a súčinnosť v hre</p> <p>Rozvíjať postreh a konštruktívne myslenie.</p> <p>Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich</p> <p>Využiť naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí</p> <p>Ukázať a uplatniť techniku manipulácie s náčiním</p>
--	--	---	--

		<p>16. Na chytačku – chytanie lopty</p> <p>17. Naháňačka – rýchly beh.</p> <p>18. Hry na rozvoj rýchlosti.</p> <p>19. Netradičné pohybové hry</p> <p>20. Herné činnosti - prihrávky</p>	<p>Aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich</p>
<p>Názov celku: Kreatívne a estetické pohybové činnosti. <u>Počet hodín:</u> 10 hod</p>		<p>1. Estetické držanie hlavy a trupu v rôznych polohách – chôdza, sed, stoj. Estetické vykonávanie pohybov hor. a dol. končatín.</p> <p>2. Technika estetického kroku- chôdza podľa zvuku.</p> <p>3. Napodobňovanie pohybu. Rytmizované pohyby v rôznych polohách.</p> <p>4. Základné tanečné kroky.</p> <p>5. Jednoduché rytmické cvičenia spojené s vytlieskávaním a vydupávaním.</p> <p>6. Hudobno-tanečné pohybové hry.</p> <p>7. Pohybová tvorivosť - improvizácia.</p>	<p>Vedieť zladať pohyb s jednoduchým hudobným alebo rytmickým sprievodom.</p> <p>Zdokonaľiť schopností pre správne držanie tela.</p> <p>Osvojiť si techniky správnych a esteticky vykonávaných pohybových činností.</p> <p>Ukázať správne technické prevedenie tanečných krokov a rytmických cvičení</p> <p>Uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných dramatických hrách a iných pohybových činnostiach</p>

		<p>8. Cvičenia na rozlišovanie zmeny tempa a rytmu.</p> <p>9. Nácvik tanečných krokov.</p> <p>10. Cvalový, pílový a poskočný krok.</p>	
<p>Názov celku: Psychomotorické cvičenia a hry <u>Počet hodín:</u> 10 hod.</p>		<p>1. Cvičenia napätia a uvoľnenia svalov.</p> <p>2. Správne držanie tela, polohy a jeho časti.</p> <p>3. Relaxačné cvičenia na rozvíjanie správneho držania tela a správneho dýchania.</p> <p>4. Joga</p> <p>5. Strečingové cvičenia.</p> <p>6. Cvičenia na rozvíjanie rovnováhy a priestorovej orientácie.</p> <p>7. Pohybové aktivity zamerané na relaxáciu a uvoľnenie tela.</p> <p>8. Pohybové aktivity zamerané</p>	<p>Zdokonaľiť schopností pre správne držanie tela.</p> <p>Správne pomenovať základné polohy tela.</p> <p>Poznať jednoduché testy na posudzovanie flexibility, držania tela a dýchania</p> <p>Zdokonaľiť si koordináciu tela a orientáciu v priestore.</p> <p>Uplatniť prvky psychomotoriky a psychomotorických hier a prežívať pocity radosti z pohybu</p>

		<p>na koncentráciu a pozornosť.</p> <p>9. Relaxačné cvičenia s hudbou na rozvíjanie správneho dýchania.</p> <p>10. Relaxačné cvičenia s hudbou na správne držanie tela.</p>	a hry
<p>Názov celku: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti <u>Počet hodín:</u> 6 hod</p>		<p>1. Turistika a pohyb v jesennej prírode – prekonávanie terénnych prekážok.</p> <p>2. Turistika a pohyb v jesennej prírode – chôdz po rôznych povrchoch.</p> <p>3. Pohyb v zimnej prírode – sánkovanie</p> <p>4. Pohyb v zimnej prírode – hry so snehom a na snehu.</p> <p>5. Pohyb v zimnej prírode – pohyb na ľade, kĺzanie a hry na ľade.</p> <p>6. Turistika a pohyb v jarnej prírode - prekonávanie terénnych prekážok.</p>	<p>Správne pomenovať základné pohybové činnosti vo výučbe realizovaných druhov sezónnych pohybových aktivít a uplatniť ich v hrách, súťažiach v škole i vo voľnom čase.</p>

