**Základná škola, Jedľové Kostoľany 75**

**ŠKOLSKÝ VZDELÁVACÍ PROGRAM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Vzdelávacia oblasť:** | **Zdravie a šport** |
| **Názov predmetov:** | **Telesná a športová výchova** |
| **Časový rozsah výučby:** | **1. roč. – 2 h / týždeň 66 h / rok**  **2. roč. – 2 h / týždeň 66 h / rok**  **3. roč. – 2 h / týždeň 66 h / rok**  **4. roč. – 2 h / týždeň 66 h / rok** |
| **Ročník:** | **prvý, druhý, tretí, štvrtý** |
| **Stupeň vzdelania:** | **ISCED 1** |
| **Dĺžka štúdia:** | **4 roky** |
| **Forma štúdia:** | **denná** |
| **Vyučovací jazyk:** | **slovenský** |

**CHARAKTERISTIKA PREDMETU**

Zameranie telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní je dominantne upriamené na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie, čím prispieva k upevňovaniu zdravia, zdravotne orientovanej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Telesná a športová výchova poskytuje elementárne teoretické a praktické vzdelanie z 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 edukácie. Svojím zameraním má telesná a športová výchova výnimočné a špecifické postavenie v rámci vzdelávania žiakov mladšieho školského veku. Využíva predovšetkým široké spektrum pohybových prostriedkov, ktoré prispievajú k celkovému formovaniu osobnosti s akcentom na hrubú i jemnú motoriku. Prostredníctvom pohybových cvičení, hier a súťaží pozitívne ovplyvňuje zdravotný stav žiakov.

Vzdelávací štandard má tri základné časti: Zdravie a zdravý životný štýl, Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť a Športové činnosti pohybového režimu. Tieto časti zohľadňujú pohybovo a zdravotne orientovanú koncepciu telesnej a športovej výchovy. Časť s názvom Športové činnosti pohybového režimu je členená na základné tematické celky a pre jednoduchšiu orientáciu učiteľa je navrhnutá odporúčaná časová dotácia pre základné pohybové zručnosti (30 %), manipulačné, prípravné a športové hry (30 %), hudobno-pohybové a tanečné činnosti (15 %), psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia (10 %) a aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (15 %).

Základnou organizačnou formou je 45 minútová vyučovacia hodina a zúčastňujú sa jej všetci žiaci zaradení do I. a II. zdravotnej skupiny, prípadne III. zdravotnej skupiny (integrované vyučovanie). Žiaci so zdravotným oslabením, zdravotným postihnutím (III. zdravotná skupina) sa môžu vyučovať samostatne v oddelení zdravotnej telesnej výchovy, pričom obsah vyučovania sa realizuje podľa samostatných vzdelávacích programov.

**CIELE PREDMETU**

Žiaci:

* získajú poznatky o vplyve pohybu na zdravie a vnímajú pohybovú aktivitu ako prostriedok upevňovania zdravia,
* osvoja si základné vedomosti a poznatky z telesnej výchovy a športu,
* majú vytvorenú elementárnu veku primeranú predstavu o vlastných pohybových možnostiach,
* nadobudnú pozitívny vzťah k telesnej výchove, pohybovým aktivitám a športu,
* uplatňujú zásady hygieny a bezpečnosti pri pohybovej činnosti,
* majú kultivovaný pohybový prejav s akcentom na správne držanie tela,
* osvoja si základné pohybové zručnosti súvisiace s vykonávaním základných lokomócií, nelokomočných pohybových zručností a vybraných športov,
* prostredníctvom vhodných telesných cvičení si rozvíjajú pohybové schopnosti pre optimálny rozvoj zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti,
* chápu význam diagnostiky v telesnej výchove ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti.

**HODNOTENIE PREDMETU**

# Žiaci sú hodnotení podľa Metodického pokynu č. 22 / 2011 na hodnotenie žiakov základnej školy.

Pri hodnotení výsledkov sa v súlade s požiadavkami učebných osnov a vzdelávacích štandardov hodnotí:

a) aktívny vzťah k predmetu,

b) využívanie osobných predpokladov,

c) autentickosť, kreativita a originalita pri riešení úloh,

d) nachádzanie a používanie medzipredmetových vzťahov a súvislostí,

e) záujem a snaha o zlepšovanie telesnej a duševnej zdatnosti,

f) schopnosť zaujať postoj a vyjadriť vlastný názor.

**VZDELÁVACÍ ŠTANDARD**

**1. ročník**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Počet hodín** | **Obsahový štandard** | **Výkonový štandard** | **Prierezové témy** |
| **Základné pohybové zručnosti** | **19** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad  rad , zástup (dvojstup, kruh, polkruh  jednotlivec, dvojica, trojica, družstvo  na značky, čiara, priestor, ihrisko  cvičenia a hry s prvkami poradovej prípravy  úloha rozcvičenia pred vykonávaním pohybových činností ako prevencia pred zranením  rôzne spôsoby rozcvičení bez náčinia, s náčiním, s hudobným doprovodom a pod.  bežecká abeceda, beh rýchly, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru  hod loptičkou, hod plnou loptou  skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta,  pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha  cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné  cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle)  stojka na lopatkách,  cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano ap.)  cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, a skoky na švihadle, trampolínke  úpolové cvičenia a hry  **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**  poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť  skok do diaľky z miesta,  pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností | * 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 tenisovou loptičkou, * pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, * zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov, * vykonať ukážku z úpolových cvičení, * vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin, * rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, * využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, | OSR  MUV  MEV |
| **Manipulačné, prípravné a športové hry** | **19** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť  ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara,  gól, bod, prihrávka, hod, streľba,  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,  pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického) | * 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, * uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, * zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, * využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda), | OSR  MUV  MEV |
| **Hudobno - pohybové a tanečné činnosti** | **10** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo), rovnovážne výdrže – pózy, poskoky a skoky  rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo  cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti  tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách  tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov  formy cvičení s hudobným sprievodom  rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov  imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)  tanečná improvizácia  pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,  tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov,  motívov, väzieb  pantomíma | * vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, * pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, * vykonať ukážku rytmických cvičení, * zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, * zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe, * vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov * uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, * improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív, | OSR  DOV  MUV  MEV |
| **Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry** | **8** | **Športové činnosti pohybového režimu**  relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry  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 rovnováhových schopností  cvičenia telesnej schémy zamerané na uvedomovanie si vlastného tela – pohybových možností jeho jednotlivých častí  psychomotorické hry, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)  **Zdravie a zdravý životný štýl**  zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime)  negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka  význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia  spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom  hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad  organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení,  prvá pomoc pri drobných poraneniach,  zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela  pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách | * postupne uvoľniť pri slovnom doprovode svalstvo končatín i celého tela, * vykonať jednoduché strečingové cvičenia, * charakterizovať cvičenia z psychomotoriky, * vysvetliť podstatu psychomotorických cvičení a ich význam, * aplikovať naučené zručnosti v cvičeniach a hrách, * identifikovať znaky zdravého životného štýlu, * rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, * rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, * vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka, * rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, * dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybové činností * popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, * aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, | MUV  ENV  OSR |
| **Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti** | **10** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe ,  chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén | * zvládnuť pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít, * uplatniť prvky sezónnych pohybových činností v hrách, súťažiach, v škole i vo voľnom čase, * bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach | ENV  DOV  OSR |

**ZÁVER**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom iŠVP pre príslušný predmet.

**2. ročník**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Počet hodín** | **Obsahový štandard** | **Výkonový štandard** | **Prierezové témy** |
| **Základné pohybové zručnosti** | **19** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad  rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh  jednotlivec, 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, s hudobným doprovodom a pod.  bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru  hod loptičkou, hod plnou loptou  skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta,  pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha  cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné  cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle)  stojka na lopatkách,  cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano ap.)  cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké  preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolínke  úpolové cvičenia a hry  **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**  poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť  odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov:  skok do diaľky z miesta,  poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)  pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností | * 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 tenisovou loptičkou, * pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, * zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov, * vykonať ukážku z úpolových cvičení, * vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin, * individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov * rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, * využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, | OSR  MUV  MEV |
| **Manipulačné, prípravné a športové hry** | **19** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť  ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara,  bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, hokejka a pod.)  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,  pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického) | * 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, * uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, * zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, * využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda), | OSR  MUV  MEV |
| **Hudobno - pohybové a tanečné činnosti** | **10** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč), rovnovážne výdrže – pózy, poskoky a skoky  tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba  rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo  cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti  tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách  tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov  tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov  aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom  rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov  imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)  tanečná improvizácia  pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,  tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov,  motívov, väzieb  pantomíma | * vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, * pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, * vykonať ukážku rytmických cvičení, * zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, * zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe, * vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov, * uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, * improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív, | OSR  DOV  MUV  MEV |
| **Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry** | **8** | **Športové činnosti pohybového režimu**  relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž 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 rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r.(balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a pod.)  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, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)  **Zdravie a zdravý životný štýl**  zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime)  význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti  negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka  význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia  spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom  hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad  organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení,  prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci  zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela  pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová  aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.) | * 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, * identifikovať znaky zdravého životného štýlu, * rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, * rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, * vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka, * rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, * dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybové činnosti, * aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení, * opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí, * popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, * aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, | MUV  ENV  OSR |
| **Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti** | **10** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe ,  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 | * 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, * bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, * prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, * vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej. | ENV  DOV  OSR |

**ZÁVER**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom iŠVP pre príslušný predmet.

**3. ročník**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Počet hodín** | **Obsahový štandard** | **Výkonový štandard** | **Prierezové témy** |
| **Základné pohybové zručnosti** | **19** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad  rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh  jednotlivec, 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, s hudobným doprovodom a pod.  bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru  hod loptičkou, hod plnou loptou  skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta,  pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha  cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné  cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle)  stojka na lopatkách,  cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano ap.)  cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké  preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolínke  úpolové cvičenia a hry  **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**  poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť  odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov:  skok do diaľky z miesta,  poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)  pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností | * 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 tenisovou loptičkou, * pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, * zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov, * vykonať ukážku z úpolových cvičení, * vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin, * individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov * rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, * využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, | OSR  MUV  MEV |
| **Manipulačné, prípravné a športové hry** | **19** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť  ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara,  bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, hokejka a pod.)  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,  pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického) | * 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, * uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, * zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, * využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda), | OSR  MUV  MEV |
| **Hudobno - pohybové a tanečné činnosti** | **9** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč), rovnovážne výdrže – pózy, poskoky a skoky  tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba  rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo  cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti  tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách  tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov  tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov  aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom  rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov  imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)  tanečná improvizácia  pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,  tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov,  motívov, väzieb  pantomíma | * vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, * pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, * vykonať ukážku rytmických cvičení, * zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, * zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe, * vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov, * uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, * improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív, | OSR  DOV  MUV  MEV |
| **Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry** | **9** | **Športové činnosti pohybového režimu**  relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž 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 rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r.(balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a pod.)  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, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)  **Zdravie a zdravý životný štýl**  zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime)  význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti  negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka  význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia  spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom  hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad  organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení,  prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci  zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela  pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová  aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.) | * 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, * identifikovať znaky zdravého životného štýlu, * rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, * rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, * vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka, * rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, * dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybové činnosti, * aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení, * opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí, * popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, * aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, | MUV  ENV  OSR |
| **Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti** | **10** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe ,  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 | * 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, * bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, * prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, * vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej. | ENV  DOV  OSR |

**ZÁVER**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom iŠVP pre príslušný predmet.

**4. ročník**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Tematický celok** | **Počet hodín** | **Obsahový štandard** | **Výkonový štandard** | **Prierezové témy** |
| **Základné pohybové zručnosti** | **19** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad  rad (dvojrad, 3–rad ap.), zástup (dvojstup, 3-stup ap.) kruh, polkruh  jednotlivec, 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, s hudobným doprovodom a pod.  bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, beh z rôznych polôh, beh so zmenami smeru  hod loptičkou, hod plnou loptou  skok do diaľky, skok do diaľky znožmo z miesta,  pojmy – štart, cieľ, súťaž, pravidlá, dráha  cvičenia základnej gymnastiky, cvičenia spevňovacie, odrazové, rotačné  cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle)  stojka na lopatkách,  cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano ap.)  cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké  preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolínke  úpolové cvičenia a hry  **Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť**  poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť  odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov:  skok do diaľky z miesta,  poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov)  pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností | * 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 tenisovou loptičkou, * pomenovať a vykonať základné polohy tela a jeho častí, * zvládnuť techniku základných akrobatických cvičení v rôznych obmenách a väzbách a skokov, * vykonať ukážku z úpolových cvičení, * vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin, * individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov * rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži, * využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností, | OSR  MUV  MEV |
| **Manipulačné, prípravné a športové hry** | **19** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy – pohybová hra, športová hra, hráč, spoluhráč, súper, kapitán, rozhodca, útočník – útok, útočná činnosť, obranca – obrana, obranná činnosť  ihrisko (hrací priestor, hracia plocha), stredová čiara,  bránka, kôš, hracie náčinie (lopta, hokejka a pod.)  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,  pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického) | * 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, * uplatniť manipuláciu s náčiním v pohybovej alebo prípravnej športovej hre, * zvládnuť herné činnosti jednotlivca v hrách realizovaných vo výučbe, * využívať naučené zručnosti z hier v rôznom prostredí (telocvičňa, príroda, voda), | OSR  MUV  MEV |
| **Hudobno - pohybové a tanečné činnosti** | **9** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy a poznatky – rytmická gymnastika (rytmus, takt, tempo, dynamika), moderná gymnastika – náčinie a cvičenia s ním (lopta, švihadlo, stuha, kužele, obruč), rovnovážne výdrže – pózy, poskoky a skoky  tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísunný, cval, poskočný, polkový, valčíkový, mazurkový), tanečný motív, tanečná väzba, pohybová skladba  rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo  cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti  tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky, poskoky, so zameraním na správne a estetické držanie tela ako celku i jeho častí v rôznych polohách  tanečné kroky a motívy regionálnych ľudových tancov  tanečné kroky a motívy vybraných moderných tancov  aerobik, zumba, brušné tance a iné formy cvičení s hudobným sprievodom  rytmizované pohyby s využitím hudby alebo rôznych jednoduchých hudobných nástrojov  imitačné pohyby so slovným navádzaním, napodobňovacie pohyby (napr. zvierat, športovcov, činností človeka)  tanečná improvizácia  pohybová improvizácia na hudobné motívy, alebo zadané témy,  tanečná improvizácia na základe naučených tanečných krokov,  motívov, väzieb  pantomíma | * vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky, * pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, * vykonať ukážku rytmických cvičení, * zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, * zvládnuť základné tanečné kroky, tanečné motívy v rôznych obmenách realizovaných vo výučbe, * vytvoriť krátke väzby a motívy z naučených tanečných krokov ľudových i moderných tancov, * uplatniť prvky rytmiky a tanca v hudobno-pohybových, tanečných a dramatických hrách, * improvizovať na zadanú tému alebo hudobný motív, | OSR  DOV  MUV  MEV |
| **Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry** | **9** | **Športové činnosti pohybového režimu**  relaxačné (uvoľňovacie) cvičenia a hry (vyklepávanie, vytriasanie, automasáž 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 rovnováhových schopností: statickej r. (cvičenia zamerané na stabilitu a labilitu v rôznych polohách), dynamickej r.(balansovanie na fit lopte, cvičenia na balančných pomôckach – bosu, go-go šliapadlo a pod.)  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, cvičenia a hry s neštandardným náčiním (balóny, štipce, noviny a pod.)  **Zdravie a zdravý životný štýl**  zásady zdravého životného štýlu (pravidelný pohyb v dennom režime, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, stravovanie pri zvýšenej telesnej záťaži, práca a odpočinok v dennom režime)  význam príjmu a výdaja energie, zachovanie rovnováhy pre udržanie hmotnosti  negatívne vplyvy fajčenia, alkoholu, nedovolených látok a iných závislostí na zdravie človeka  význam pohybu pre zdravie človeka, adaptácia organizmu na zaťaženie, dôležité fyziologické zmeny vplyvom telesného zaťaženia  spôsoby otužovania – vzduchom, vodou, slnkom  hygienické zásady pred, pri a po cvičení hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad  organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení,  prvá pomoc pri drobných poraneniach, praktické poskytnutie prvej pomoci  zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, chybné držanie tela, odchýlky v držaní tela, cvičenia pre správne držanie tela  pohybový režim, aktívny odpočinok, základné poznatky o formách pohybovej aktivity v režime dňa (ranné cvičenie, spontánna pohybová  aktivita, racionálne využívanie voľného času a pod.) | * 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, * identifikovať znaky zdravého životného štýlu, * rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, * rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka, * vysvetliť význam pohybovej aktivity pre zdravie človeka, * rozpoznať základné spôsoby a význam otužovania organizmu, * dodržiavať hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybové činnosti, * aplikovať zásady bezpečnosti pri cvičení, * opísať zásady poskytovania prvej pomoci v rôznom prostredí, * popísať znaky správneho držania tela v rôznych polohách, * aplikovať osvojené pohybové zručnosti v režime dňa, | MUV  ENV  OSR |
| **Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti** | **10** | **Športové činnosti pohybového režimu**  základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe ,  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 | * 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, * bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a v rôznych podmienkach, * prekonať pohybom rôzne terénne nerovnosti, * vysvetliť význam a zásady ochrany prírody počas pohybových aktivít v nej. | ENV  DOV  OSR |

**ZÁVER**

Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom iŠVP pre príslušný predmet.

**Poznámka**: Učebné osnovy sú totožné so vzdelávacím štandardom IŠVP pre príslušný predmet.

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 inovovaného ŠVP pre 1. stupeň základnej

školy pod číslom 2015-5129/1758:1-10A0.