

Telesná a športová výchova

1. stupeň

Výkonový štandard

Zdravie a zdravý životný štýl

Žiak na konci 1. stupňa základnej školy vie/dokáže:

- 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 pohybovej 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,

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť

- vysvetliť význam diagnostiky pohybovej výkonnosti pre zdravie a osobný telesný, motorický a funkčný vývin,
- individuálne sa zlepšiť v stanovených ukazovateľoch vybraných testov, odmerať pulzovú frekvenciu na krčnej tepne,
- rozpoznať základné prejavy únavy pri fyzickej záťaži,
- využívať prostriedky na rozvoj pohybových schopností,

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Základné pohybové zručnosti

- 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

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry

- 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),

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

- vymenovať základné pojmy rytmickej a modernej gymnastiky,
- pomenovať tanečné kroky realizované vo výučbe, vykonať ukážku rytmických cvičení,
- zladať 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,

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

- 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,

Športové činnosti pohybového režimu

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

- 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.

Hodnotenie predmetu:

Žiaci sú hodnotení a klasifikovaní v súlade s Metodickým pokynom č. 22/2011 na hodnotenie žiakov základnej školy, ktoré schválilo MŠ SR pod č.:2011-3121/12824:4-921 s platnosťou od 1.5.2011 známkou.