Príloha č. 7 k Dodatku č. 7 k štátnemu vzdelávaciemu programu schválenému Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky dňa 6.2.2015 pod číslom 2015-5129/1758:1-10A0 a číslom 2015-5129/5980:2-10A0 s platnosťou od 1.9.2015.

Učebné osnovy – všeobecná časť

Základná škola Ármina Vámbéryho s VJM, Hviezdoslavova ulica 2094/2
Dunajská Streda 92 901

Vzdelávacia oblasť	ZDRAVIE A POHYB	
Predmet	**Telesná výchova**	
Ročník	**2.**	
ČASOVÁ DOTÁCIA	**týždenne: 3**	**ročne: 99**

Telesná a športová výchova

Ciele pre 1. – 3. ročník

Žiak:

- dokáže identifikovať znaky zdravého životného štýlu, rozlišovať zdravú a nezdravú výživu, rozpoznať nebezpečenstvo návykových látok a ich negatívny vplyv na zdravie človeka.
- dodržiava hygienické požiadavky pri vykonávaní pohybovej činnosti a aplikuje zásady bezpečnosti pri cvičení.
- sa individuálne zlepšuje v stanovených ukazovateľoch vybraných motorických testov.
- používa základné povely a správne na ne reaguje pohybom, pomenuje a vykoná základné polohy tela a jeho častí, zvládne techniku základných atletických disciplín.
- zvládne techniku manipulácie s náčiním a vie aplikovať v hre dohodnuté pravidlá a rešpektovať ich.
- zvládne techniku základných gymnastických cvičení, dokáže zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, improvizuje pohybom na zadanú tému alebo hudobný motív.
- dokáže vykonať jednoduché strečingové cvičenia a chápe ich význam pre prevenciu chybného držania tela.
- zvládne základné pohybové zručnosti vybraných sezónnych aktivít (podľa podmienok školy).

Obsahový štandard

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.

Hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena úborov, význam dodržiavania základných hygienických zásad. Organizácia cvičenia, dopomoc a záchrana pri cvičení.

Odporúčané motorické testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10 x 5 m, výdrž v zhybe, ľah – sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh.

Základné povely, postoje, obraty a pochodové útvary – pozor, pohov, vpravo vbok, vľavo vbok, čelom vzad, 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.

Zdravie a pohyb

Pohybové hry zamerané na rozvoj pohybových schopností (kondičných, koordinačných a hybridných), prípravné športové hry zamerané na futbal, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis.

Cvičenia základnej gymnastiky, rotačné cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho (prevaly, obraty, kotúle), stojka na lopatkách, stojka na hlave cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami, cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy).

Tanec – ľudový, moderný, tanečná improvizácia, rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na telo.

Cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť), zásady správneho držania tela.

Základné plavecké, lyžiarske a korčuliarske zručnosti, jazda na bicykli, kolobežke, turistika.

Hodnotenie prospechu:

(1) Prospech žiaka v jednotlivých vyučovacích predmetoch sa klasifikuje týmito stupňami:

1 – výborný,

2 – chválitebný,

3 – dobrý,

4 – dostatočný,

5 – nedostatočný.

Stupeň 1 (výborný)
Žiak ovláda poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a vie ich pohotovo využívať pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach. Samostatne a tvorivo uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí. Jeho ústny aj písomný prejav je správny, výstižný. Grafický prejav je estetický. Výsledky jeho činností sú kvalitné až originálne.

Stupeň 2 (chválitebný)

Žiak ovláda poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a vie ich pohotovo využívať. Má osvojené kľúčové kompetencie, ktoré tvorivo aplikuje pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach. Uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí samostatne a kreatívne alebo s menšími podnetmi učiteľa. Jeho ústny aj písomný prejav má občas nedostatky v správnosti, presnosti a výstižnosti. Grafický prejav je prevažne estetický. Výsledky jeho činností sú kvalitné, bez väčších nedostatkov.

Stupeň 3 (dobrý)
Žiak má v celistvosti a úplnosti osvojené poznatky, pojmy a zákonitosti podľa učebných osnov a pri ich využívaní má nepodstatné medzery. Má osvojené kľúčové kompetencie, ktoré využíva pri intelektuálnych, motorických, praktických a iných činnostiach s menšími nedostatkami. Na podnet učiteľa uplatňuje osvojené vedomosti a kľúčové kompetencie pri riešení jednotlivých úloh, hodnotení javov a zákonitostí. Podstatnejšie nepresnosti dokáže s učiteľovou pomocou opraviť. V ústnom a písomnom prejave má častejšie nedostatky v správnosti, presnosti, výstižnosti. Grafický prejav je menej estetický. Výsledky jeho činností sú menej kvalitné.

Stupeň 4 (dostatočný)
Žiak má závažné medzery v celistvosti a úplnosti osvojenia poznatkov a zákonitostí podľa učebných osnov ako aj v ich využívaní. Pri riešení teoretických a praktických úloh s uplatňovaním kľúčových kompetencií sa vyskytujú podstatné chyby. Je nesamostatný pri využívaní poznatkov a hodnotení javov. Jeho ústny aj písomný prejav má často v správnosti, presnosti a výstižnosti vážne nedostatky. V kvalite výsledkov jeho činností sa prejavujú omyly, grafický prejav je málo estetický. Vážne nedostatky dokáže žiak s pomocou učiteľa opraviť.

Stupeň 5 (nedostatočný)
Žiak si neosvojil vedomosti a zákonitosti požadované učebnými osnovami, má v nich závažné medzery, preto ich nedokáže využívať. Pri riešení teoretických a praktických úloh s uplatňovaním kľúčových kompetencií sa vyskytujú značné chyby. Je nesamostatný pri využívaní poznatkov, hodnotení javov, nevie svoje vedomosti uplatniť ani na podnet učiteľa. Jeho ústny a písomný prejav je nesprávny, nepresný. Kvalita výsledkov jeho činností a grafický prejav sú na nízkej úrovni. Vážne nedostatky nedokáže opraviť ani s pomocou učiteľa.