

Učebné osnovy – Telesná výchova v 3. ročníku základnej školy

Výchovno-vzdelávacie ciele a obsah vzdelávania:

sú v súlade s cieľmi a obsahovým a výkonovým štandardom vzdelávacieho štandardu pre vyučovací predmet hudobná výchova, schváleného ako súčasť ŠVP pre prvý stupeň základnej školy pod číslom 2015-5129/1758:1-10A0.

Rozsah vyučovania predmetu:

5 VH týždenne - 66 VH za školský rok

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb.....66 VH

Zdravie a zdravý životný štýl.....3 VH

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, pomoc 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.)

Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť.....5 VH

poznatky o rozvoji a diagnostikovaní pohybovej výkonnosti, zdravotne orientovaná zdatnosť, odporúčané testy pre posudzovanie individuálnych výkonov: skok do diaľky z miesta, člnkový beh 10x5 m, výdrž v zhybe, ľah–sed za 30 sek, vytrvalostný člnkový beh, meranie pulzovej frekvencie na krčnej tepne pred zaťažením a po zaťažení, vysvetlenie rozdielov v pulzovej frekvencii, príčiny zmien, poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri zaťažení (potenie, dýchanie, farba pokožky, koordinácia pohybov), pohybové prostriedky na rozvoj kondičných a koordinačných schopností,

Športové činnosti pohybového režimu.....58 VH

TC: Základné pohybové zručnosti

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, jednotliviec, 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, stojka na hlave, cvičenie a manipulácia s náčiním a pomôckami – gymnastickým náčiním (lopta, stuha, obruč, krátka tyč, overbal, fitbal, švihadlo, lano, expander ap.), cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, lezecké a prekážkové dráhy), preskoky a skoky na švihadle, skoky na pružnom mostíku a trampolíne, úpolové cvičenia a hry zamerané na: odpory, pretláčanie, preťahovanie.

TC: Manipulačné, prípravné a športové hry

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, páka, 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, basketbal, volejbal, hádzanú, tenis, pohybové hry zamerané na precvičovanie osvojovaných pohybových zručností rôzneho charakteru (gymnastického, atletického, plaveckého).

TC: Hudobno-pohybové a tanečné činnosti

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 (nožnicový, čertík, kadetkový), tanec – ľudový, moderný, tanečný krok (prísuný, 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.

TC: Psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry

relaxačné (uvolňovacie) 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, ťahovacie (strečingové) cvičenia, kompenzačné (vyrovnávajúce) cvičenia, cvičenia na rozvoj flexibility (ohybnosť, pohyblivosť), rozvoj rovnovážových 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 (žongľovanie, 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.)

TC: Aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti

základné pojmy a poznatky zo sezónnych aktivít realizovaných vo výučbe, cvičenia a hry zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím, splývanie, dýchanie a orientáciu vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky jedného plaveckého spôsobu, plavecký spôsob (kraul, znak, prsia), štartový skok, obrátka, 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, jazda, hry a súťaže na kolobežke, bicykli.

Použité prierezové témy:

Osobnostný a sociálny rozvoj, Environmentálna výchova, Dopravná výchova, Ochrana života a zdravia
Regionálna výchova a tradičná ľudová kultúra.