ZÁKLADNÁ ŠKOLA S MATERSKOU ŠKOLOU
BORODÁČOVA 2
BRATISLAVA

ZDRAVIE A POHYB

Telesná a športová výchova

Názov školy	**Základná škola s materskou školou**		
Adresa	**Borodáčova 2, Bratislava**		
Riaditeľ školy	**Mgr. Bc. Martin Kotyra, PhD.**		
	1. cyklus		
Ročník	**1. ročník**	**2. ročník**	**3. ročník**
Počet hodín za týždeň	2 hodiny	2 hodiny	2 hodiny
Použitá literatúra	**Štátny vzdelávací program pre základné vzdelávanie schválený dňa 31. 3. 2023**		
Platnosť dokumentu	**Od 1. 9. 2026**		






ZDRAVIE A POHYB - charakteristika vzdelávacej oblasti

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára u žiaka priestor pre rozvoj pohybovej a zdravotnej gramotnosti, so zameraním sa na osvojenie vedomostí a zručností súvisiacich so zdravým spôsobom života, pohybovou a športovou aktivitou. **Zdravotná gramotnosť** znamená dosiahnutie úrovne vedomostí, osobných zručností a seba-dôvery pri prijímaní opatrení na zlepšenie osobného a komunitného zdravia zmenou osobného životného štýlu a životných podmienok. Pod **pohybovou gramotnosťou** rozumieme zastrešujúci koncept, ktorý zachytáva vedomosti, zručnosti, porozumenie a hodnoty týkajúce sa prevzatia zodpovednosti za cieľavedomú pohybovú aktivitu a pohyb človeka v priebehu celého života, bez ohľadu na fyzické alebo psychologické obmedzenia.

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb rozvíja sociálnu, emočnú, intelektuálnu ako i etickú stránku žiaka. Pri realizovaní obsahu vzdelávacej oblasti je dôležité rešpektovať individuálne dispozície žiakov v súlade so základnými princípmi inklúzie. Významnou súčasťou je motivácia žiakov k dosiahnutiu individuálnych zlepšení svojej všeobecnej pohybovej výkonnosti, pri akceptovaní vlastných pohybových kompetencií a ich limitov.

Aktivity vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb realizované prostredníctvom vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova, ako aj každodenné školské pohybové aktivity, kurzové formy výučby a výchovná činnosť v rámci školského klubu detí, sa realizujú v rámci konceptu aktívnej školy.

Dôležitým poslaním vzdelávacej oblasti je vytváranie pozitívneho vzťahu žiakov k pravidelnej pohybovej a športovej činnosti ako nevyhnutného základu aktívneho vy-užívania voľného času. Jedným z hlavných cieľov vzdelávacej oblasti je pochopiť význam pohybu ako esenciálnej súčasti každodenného života a jeho vplyv na duševné a telesné zdravie. Súčasne by žiaci mali mať predstavu o svojich vlastných pohybových kompetenciách, mali by v rámci telesnej a športovej výchovy dostať príležitosť spoznávať zákonitosti fungovania ľudského tela. Tie je možné odhaľovať pravidelným monitorovaním telesnej zdatnosti a všeobecnej pohybovej výkonnosti, ktoré poskytne žiakom príležitosť získať informácie o vlastných pohybových možnostiach.

Hlavným cieľom:

- **1. cyklu** je, aby **žiaci chápali význam pohybu pre svoje zdravie a vnímali pohyb ako každodennú súčasť svojho života**. Žiaci by mali poznať a zlepšovať úroveň svojej telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Očakáva sa, že v 1. cykle budú mať žiaci nadobudnuté základné pohybové zručnosti, ktoré budú predpokladom pre rozvoj pohybovej gramotnosti. Žiaci budú chápať význam fair-play v športe a budú sa snažiť dodržiavať dohodnuté pravidlá v realizovaných pohybových a športových hrách, ktoré podporia ich zmysel pre kolektívnosť a spolupatričnosť. Dôležitou súčasťou je i pochopenie ochrany svojho života a zdravia ako i života a zdravia iných ľudí vo svojom okolí.

CIELE A KOMPONENTY

Ciele vzdelávacej oblasti:

- Vytvoriť pozitívny vzťah k pohybovej aktivite a športu.
- Rozvíjať pohybovú gramotnosť.
- Porozumieť vplyvu pohybu na telesné a duševné zdravie.
- Vnímať pohybovú aktivitu ako možnosť trávenia voľného času.
- Chápať význam diagnostiky ako prostriedku pre získanie informácií o úrovni vlastnej telesnej zdatnosti vo vzťahu ku zdraviu.
- Rozvíjať pohybové schopnosti a osvojiť si pohybové zručnosti pohybovými a športovými aktivitami.
- Získať vedomosti a zručnosti potrebné pre ochranu života a zdravia v krízových situáciách.



Komponenty vyučovacieho predmetu

Ciele vzdelávania pre 1. cyklus

- Identifikovať charakteristiky zdravého životného štýlu,
- ovládať základné pohybové zručnosti,
- dodržiavať dohodnuté pravidlá pohybových a športových hier,
- oznámiť ohrozujúcu situáciu, privolať, resp. poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni,
- dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Prierezová gramotnosť

Čitateľská a vizuálna gramotnosť 📖👁️
Digitálna gramotnosť 💻
Finančná gramotnosť 💰
Občianska gramotnosť (občianska 👩‍⚖️ , mediálna 📱 interkultúrna 🌍)
Environmentálna gramotnosť 🌷
Sociálna a emocionálna gramotnosť 👫

DIDAKTICKÉ HRY—1.CYKLU

Komponent	Ročník	Obsah didaktických hier	Ciele didaktických hier
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	1.	**Simulácia ohrozujúcej situácie v prostredí triedy** a nácvik privolania pomoci. Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách. Kolektívne aktivity - účelové hry s cieľom poukázať na dôležitosť spolupatričnosti a kolektívnosti.	– Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce - bezpečnosť a zdravie. –identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	2.	Základné **pravidlá cestnej premávky**. Základné poznatky súvisiace s ochranou života a zdravia v mimoriadnych situáciách. Simulácia ohrozujúcej situácie a nácvik privolania pomoci. Kolektívne aktivity - organizované prechádzky na určené miesta.	– Dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov. – Rozpoznať a oznámiť situácie ohrozujúce - bezpečnosť, zdravie –Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	3.	**Prvá pomoc pri drobných poraneniach**. Simulácia ohrozujúcej situácie a nácvik privolania pomoci. Význam vzťahov s inými ľuďmi vrátane, rovesníkov, spolupráca v skupine, sebaochrana, rešpekt, sebaúcta, poznanie svojich schopností.	–Poskytnúť prvú pomoc na veku primeranej úrovni. –Identifikovať osoby, na ktoré by sa mali obrátiť v prípade ohrozenia zdravia alebo života.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 1. ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	– zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb v dennom režime, – organizácia cvičenia, hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, – zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela.	– vychádzky, – dopomoc pri cvičení, – cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpačky , – cvičenia pre správne držanie tela. cvičenia pre správne držanie tela.	Žiak vie/dokáže: – pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. – identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny. - – dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. – rozlišovať správne a chybné držanie tela. – predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	– meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MO-BAK, – poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, – pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností.	– MOBAK, – cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy .	– dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. – predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	– základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, jednotlivec, dvojica, trojica, čiara, ihrisko, poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, – lokomočné zručnosti z rôznych polôh, beh so zmenami smeru,.	– obraty – rad, zástup, kruh, – hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, – bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh , – štart—vysoký, – hod loptičkou, – skok do diaľky znožmo z miesta.	– správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. – využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptič-kou. – využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych ob-menách. – ukázať aspoň dve úpolové cvičenia . – využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. – zladiť pohyby tela so zvukovým signálom, hudbou. – uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. – bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach .

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 1.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	– úpolové cvičenia a hry. – gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty a kotúle, stojka na lopatkách), – manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, lezecké a prekážkové dráhy, – rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, – sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy, – korčuľovanie na ľade.	– – prevaly, obraty , – propedeitika kotúľa vzad—stojka na lopatkách, – cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, ...), – lopta, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano, PEDALO, – tanec, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky, – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností , – slalom, pád na ľade, brzdenie, základné techniky korčuľovania.	⇒ uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. – bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore.
Šport a pohybová aktivita	– základné pravidlá realizovaných hier a športových činností (priebeh, bezpečnosť), – význam a základy fair-play (športová etika), – základy olympizmu – slovenský olympizmus .	– hry, prehadzovaná, – pohybové a športové činnosti, – symboly, motto a základné pojmy.	– rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre. – uplatňovať zásady fair-play pri hre. – identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	– základné pravidlá cestnej premávky .	– Dopravná výchova	– dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 2.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	– zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, pohyb a odpočinok v dennom režime, – hygienické zásady pred, pri a po cvičení, význam dodržiavania základných hygienických zásad – organizácia cvičenia, – zásady správneho držania tela, správne držanie tela v stoji, v sede, v ľahu, cvi čenia pre správne držanie tela.	– hygiena cvičebných úborov, – dopomoc pri cvičení, – cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpačky .	– pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. – identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny. – dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. - rozlišovať správne a chybné držanie tela. – predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	– meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, – poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýcha-nie, farba pokožky, – pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností.	– MOBAK, – cvičenia, – hry, štafety, – súťaže, – prekážkové dráhy .	– dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. – predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností. – predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	– základné postoje, , – čiara, priestor, ihrisko, . – lokomočné zručnosti, – gymnastika – základné gymnastické cvičenia: základné polohy a postoje, – úpolové cvičenia a hry.	– obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotlivec, dvojica, trojica, na značky – bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, – štart z nízky, – beh so zmenami smeru, – hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta , – cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiace-ho ako prevaly, obraty, – kotúľ vzad, – cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, preliezky, mostík, – poradové cvičenia a hry ako prostriedky účelnej organizácie činností v priestore, – preťahy, pretlaky a odpory.	– správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. – využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou – využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. – ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. – využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. – zladiť pohyby tela, chôdzu s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou – uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít, – bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach .

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 2.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	– manipulačné zručnosti – pohybové hry a cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, – rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, – sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy -– cvičenia a hry zamerané na oboznámenie s vodným prostredím, – Korčuľovanie na ľadovej ploche .	– lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano – lezecké a prekážkové dráhy – rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza – splývanie, dýchanie a orientácia vo vode, skoky do vody z rôznych polôh, nácvik techniky plaveckých spôsobov kraul, znak a prsia – slalom, pád na ľade, brzdenie, základné techniky korčuľovania	– uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít. – bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore.
Šport a pohybová aktivita	– základné pravidlá realizovaných hier a športových činností , – význam a základy fair-play , – základy olympizmu – symboly, motto a základné pojmy.	– priebeh, bezpečnosť prehadzovaná , florbal, futbal, – športová etika, – slovenský olympizmus.	– rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. – uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. – identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne troch slovenských športovcov – olympionikov .
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	– základné pravidlá cestnej premávky.	– Dopravná výchova.	– dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 3.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Zdravie a životný štýl	– zásady zdravého životného štýlu, pitný režim, zdravé a nezdravé potraviny, – hygienické zásady pred, pri a po cvičení, hygiena cvičebných úborov, význam dodržiavania, – základných hygienických zásad. – organizácia cvičenia, – zásady správneho držania tela, správne držanie tela.	– pohyb a odpočinok v dennom režime, – cvičenia na balančných pomôckach – balančné dosky, húpačky, – dopomoc pri cvičení, – telo v stoji, v sede, v ľahu, príčiny chybného držania tela, cvičenia pre správne držanie tela.	– pochopiť dôležitosť starostlivosti o svoje zdravie. – identifikovať aspoň tri zdraviu prospešné potraviny. – dodržiavať základné hygienické zásady pri vykonávaní pohybových aktivít. – rozlišovať správne a chybné držanie tela. – predviesť aspoň dve cvičenia pre podporu správneho držania tela.
Telesná zdatnosť a pohybová výkonnosť	– meranie pohybovej zdatnosti a výkonnosti pomocou aplikácie MOBAK, – poznatky o vonkajších prejavoch únavy pri telesnom zaťažení, potenie, dýchanie, farba, pokožky, – pohybové prostriedky pre rozvoj pohybových schopností, – význam pravidelnosti cvičenia pri rozvíjaní pohybových schopností.	– MOBAK, – koordinácia pohybov, – cvičenia, hry, štafety, súťaže, prekážkové dráhy.	– dosiahnuť individuálne zlepšenie v úrovni pohybovej výkonnosti a telesnej zdatnosti. – predviesť aspoň dve pohybové hry pre rozvoj pohybových schopností.
Pohybové kompetencie	– základné postoje, obraty – rad, zástup, kruh, polkruh, jednotlivec, dvojica, čiara, priestor, ihrisko, a činností v priestore, – lokomočné zručnosti, – gymnastika – základné gymnastické cvičenia (základné polohy a postoje.	– trojica, na značky, poradové cvičenia – hry ako prostriedky účelnej organizácie – bežecká abeceda, beh rýchly, beh vytrvalostný, beh akceleračný, štarty z rôznych polôh, beh so zmenami smeru, hod loptičkou, hod plnou loptou, skok do diaľky znožmo z miesta , – základné polohy a postoje, cvičenia okolo rôznych osí tela cvičiaceho ako prevaly, obraty, ⇒ Kotúle vpred , cvičenie na náradí (lavičky, rebriny, debna, preliezky.	– správne pomenovať a vykonať základné polohy tela, jeho častí a reagovať na základné povely. – využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. – využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. – ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. – využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. – zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou, – uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít, – bezpečne sa pohybovať v rôznom priestore a teréne a v rôznych prírodných podmienkach

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA; 1.cyklus; 3.ročník

Komponent	Obsahový štandard		Výkonový štandard : Žiak vie/dokáže
Pohybové kompetencie	– úpolové cvičenia a hry, – manipulačné zručnosti – pohybové hry , – rytmické cvičenia spojené s vytlieskavaním, vydupávaním, hrou na tele, chôdza a jej rôzne druhy a spôsoby vzhľadom na povrch a terén, turistika – jej druhy a formy, – sezónne pohybové aktivity podľa podmienok školy, – korčuľovanie na ľadovej ploche.	– preťahy, pretlaky a odpory, – pohybové hry, – cvičenia zamerané na manipuláciu s rôznym tradičným, ale aj netradičným náčiním a pomôckami, lezecké a prekážkové dráhy, cvičenie na náradí – (lavičky, rebriny, debna, preliezky, mostík, trampolínka), – lopta, stuha, obruč, krátka tyč, švihadlo, lano a pod., – cvičenia a hry na rozvoj rytmickej schopnosti, tanečná a štylizovaná chôdza, beh, skoky a poskoky, – cvičenia a hry zamerané na osvojenie si iných základných sezónnych zručností , – jazda vpred, vzad, zastavenie, obraty a oblúky a pod.	– využívať základnú techniku behu, skoku a hodu loptičkou. – využívať základné gymnastické cvičenia v rôznych obmenách. – ukázať aspoň dve úpolové cvičenia. – využívať základnú techniku manipulácie s náčiním a uplatniť ju v pohybovej alebo športovej hre. – zladiť pohyby tela, chôdzu, skoky a beh s rytmom navodeným potleskom, zvukovým signálom, hudbou. – uplatňovať základné zručnosti pri realizácii sezónnych pohybových aktivít.
Šport a pohybová aktivita	– základné pravidlá realizovaných hier a športových činností , – význam a základy fair-play, (kooperácia a špecifiká komunikácie v pohybových a športových činnostiach, – základy olympizmu – symboly, motto, základné pojmy, slov. olympizmus.	– priebeh, bezpečnosť, výber športového náčinia v súlade s určeným účelom a pod)., – prehadzovaná, vybíjaná, flagfutbal, futbal, – športová etika, – symboly, motto, základné pojmy.	– rešpektovať dohodnuté pravidlá v hre a športovej činnosti. – uplatňovať zásady fair-play pri hre a športových činnostiach. – identifikovať základné olympijské symboly, olympijské motto, pojem olympiáda a minimálne. – troch slovenských športovcov – olympionikov.
Ochrana a bezpečnosť života a zdravia obyvateľstva	– základné pravidlá cestnej premávky.	– Dopravná výchova.	– dodržiavať pravidlá cestnej premávky pre chodcov a cyklistov.

Hodnotenie a klasifikácia predmetu

Hodnotenie žiaka má pozitívny a motivačný charakter a zároveň berie ohľad na jeho individuálne schopnosti, danosti a predpoklady. Vyučujúci pedagóg monitoruje:

- osobný a výkonnostný rast, športové správanie v zmysle fair play, kladný otvorený prístup k športovým aktivitám, aktívnu účasť na vyučovacích hodinách,
- kvalitu a rozsah získaných zručností,
- schopnosť uplatniť osvojené poznatky a zručnosti pri vypracovávaní praktických úloh,
- úroveň vnútornej motivácie, záujem a snaživosť, tvorivý prístup,
- príprava na vyučovaciu hodinu (športový úbor).

Dosahované výsledky sú zaznamenané do EŽK, na konci klasifikačného obdobia sú žiaci hodnotení známkou.

Metódy, formy a stratégie výučby

- **Pedagogické stratégie a metódy:**
    - **Hrový a zážitkový princíp:** Využívanie pohybových hier, prekážkových dráh (*parkour* pre najmenších) a naháňačiek na prirodzený rozvoj obratnosti, rýchlosti a koordinácie.
    - **Rozvoj základných lokomócií:** Nácvik prirodzených pohybov – chôdza, beh, skoky, lezenie, hod, chytanie, rovnováha a cvičenia na držanie tela.
    - **Pohybová rytmizácia a tanec:** Spájanie pohybu s hudbou, vytlieskaním a riekankami pre rozvoj koordinácie a rytmického cítenia.
    - **Zdravotne orientovaná zdatnosť:** Zaradenie kompenzačných, strečingových a dychových cvičení so zameraním na prevenciu plochých nôh a správne držanie chrbtice.

- **Dodržiavanie pravidiel a fair-play:** Nácvik bezpečného správania v telocvični, rešpektovanie súpera, spolupráca v tíme a zvládanie prehry.

- **Organizačné formy:**
  - Hromadná a prúdová forma (cvičenie za sebou na prekážkovej dráhe pre maximálne vyťaženie detí).
  - Stanovištia (cvičenie v malých skupinkách s rôznym náradím).
  - Výučba v prírodnom prostredí (školský dvor, park, vychádzky).
- **Adaptácia a radosť z pohybu:**
  - Vytváranie podpornej atmosféry bez drilu a tlaku na výkony, orientácia na radosť zo samotného pohybu a zapojenie všetkých detí bez ohľadu na ich aktuálnu zdatnosť.

Materiálno-technické a učebné zdroje

- **Metodické online zdroje a edukačné portály:**
  - **Portál Učme sa doma / VÚDPaP / NIVaM:** Metodické materiály, video inšpirácie a zásobníky pohybových hier určené pre 1. cyklus základných škôl.
  - **Moduly – Šport na školách (MinEDU):** Oficiálne metodické videá a projekty MŠVVaM SR zamerané na inovatívne hodiny telesnej výchovy (napr. gymnastika, tance, hravá atletika).
  - **Zásobníky pohybových hier (napr. *Pohybovo.sk*, *Telocvikari.sk*):** Online databázy plné nápadov na netradičné naháňačky, prekážkové dráhy a psychomotorické hry pre najmenších.
  - **YouTube edukačné kanály:** Metodické videá s detskou jogou, zdravotnými cvičeniami a kurzami sprievodného tanca (napr. *Cosmic Kids Yoga* alebo slovenské detské pohybové pesničky).
- **Učebné a telocvičné pomôcky:**

- Základné náradie a náčinie: molitanové stavebnice, švédske debne, lavičky, žinenky, kruhy, prekážky.
- Hrové pomôcky: farebné rozlišovacie vesty, kužele, mety, rôzne druhy lôpt (overbally, molitanové, tenisové), fitlopty, laná, padák na psychomotorické hry.

- **Digitálne nástroje a médiá:**
  - Interaktívna tabuľa / displej v triede alebo tablet priamo v telocvični na rýchle premietnutie názornej ukážky cviku, pohybovej hry či tanečnej choreografie pred samotným cvičením.